





మహిళలు

విలువ,ధర్మాలు

స్త్రీ హిత బోధిని



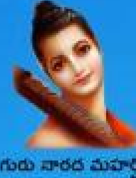


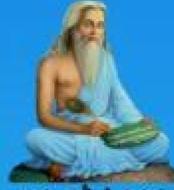
సదాశివ సమారంభాం


గురు దక్షిణామూర్తి


గురు వేదవ్యాస మహర్షి


గురు శుక మహర్షి

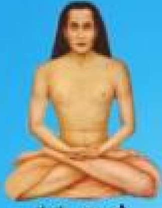

గురు నారద మహర్షి


గురు వాల్మీకి మహర్షి


గురు శ్రీకృష్ణ

శంకరాచార్య మధ్యమాం


గురు దత్తాత్రేయ


గురు బాబాజీ


గురు గౌతమ బుద్ధ


గురు ఆదిశంకరాచార్య

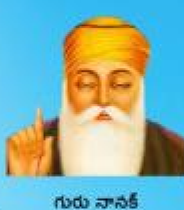

గురు రామానుజాచార్యులు


గురు జ్ఞానేశ్వర్


గురు రవిదాస్


గురు కబీర్ దాస్


గురు చైతన్య మహా ప్రభువు

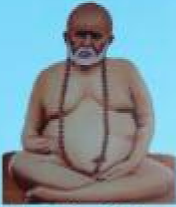

గురు నానక్


గురు రాఘవేంద్ర స్వామి


గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి


యోగి వేమన

అస్మదాచార్య పర్యంతాం


గురు త్రైలింగ స్వామి


గురు లాహిరి మహాశయ



గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి


గురు వివేకానంద

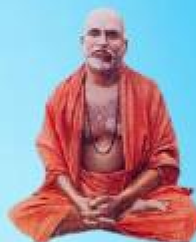

గురు సాయి బాబా


గురు అరవిందో


గురు రమణ మహర్షి


గురు యోగానంద


గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద


గురు మళయాళస్వామి


గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి


గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య

వందే గురుపరంపరాం..




నన్ను "నేను" తెలుసుకోవటానికి

నన్ను "నేను" మార్చుకోవటానికి

"నేను" గా ఉండటానికి

మరియు అత్యుత్తమ జీవన విధానానికి

కావలసిన భక్తి,జ్ఞాన,కర్మ,ధర్మ సమాచారం ఒకేచోట తెలుగులో ఉచితంగా!

సాధారణంగా వేదాంతం తెలుసుకోవాలనే కోరిక వుంటుంది, కాని గ్రంధాలు అందుబాటులో లేవు. ఇంకొకరి దగ్గర గ్రంధాలు వుంటాయి, కాని జిజ్ఞాసువులకి ఎక్కడ ఉన్నవో తెలియదు. అలాగే కొన్ని లైబ్రరీ లో కొన్ని రకాల పుస్తకాలు మాత్రమే లభ్యం అవుతున్నాయి, అంతేగాక విలువైన గ్రంధాలు సరైన సంరక్షణ లేక కనుమరుగైపోతున్నాయి, కనుక మన అందరి కోసం భారత ప్రభుత్వం పురాతన ఆధ్యాత్మిక గ్రంధాలను సంరక్షించే నిమిత్తం ఎంతో శ్రమతో కంప్యూటరీకరణ ద్వారా ఒక చోట చేర్చుతూ ఆన్ లైన్ చేయటం జరిగింది. ఇటువంటి విలువైన జ్ఞాన సంపదను మరింత సులభంగా అందుబాటులోకి తీసుకురావటానికి సాయి రామ్ సేవక బృందం ఉడతా భక్తి గా ఇప్పటివరకి దాదాపు **5000** పుస్తకాలను వివిధ వర్గాలుగా విభజించి PDF(eBOOK) రూపంలో ఆన్ లైన్ లో ఉచితంగా అందించటం జరిగింది. కనుక ప్రతి ఒక్కరు ఈ సదవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోగలరు. ఇందుకు సహాయం అందించిన భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్(డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా http://www.new.dli.ernet.in), ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్(https://archive.org), గూగుల్ వెబ్ సైట్(https://www.google.co.in), మైక్రోసాఫ్ట్ వెబ్ సైట్(http://www.microsoft.com) కు మేము ఋణపడివున్నాము.అలాగే ఇటువంటి బృహత్తర కార్యక్రమానికి పెద్ద మొత్తం లో గ్రంధాలను అందించిన తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానమునకు కూడా మనం ఋణపడివున్నాము. సాయి రామ్ సేవక బృందం కోరుకొనేది ఒక్కటే, ప్రతి ఇల్లు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞాన గ్రంధాలతో నిండిపోవాలన్నదే మా కోరిక.

ఈ గ్రంధాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

1) భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్: http://www.new.dli.ernet.in లేక http://www.dli.ernet.in
2) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్: http://www.sairealattitudemanagement.org
3) సాయి రామ్ గూగుల్ సైట్: https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement
4) ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్: https://archive.org/details/SaiRealAttitudeManagement

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞం పై గల సలహాలు,సూచనలకు సేవక బృందాన్ని సంప్రదించుటకు: sairealattitudemgt@gmail.com

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సమాచారం: https://www.facebook.com/SaiRealAttitudeManagement

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సంబంధ వీడియోలు: https://www.youtube.com/user/sairealattitudemgt

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞంలో ప్రతి ఒక్కరు పాల్గొని, ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని,మీరు సంతృప్తులైతే మరొక సాధకునికి, జిజ్ఞాసువులకు మార్గం చూపించగలరని ఆశిస్తున్నాము. మీరు చదువుకోవటంలో ఏమైనా ఇబ్బంది కలిగితే సేవక బృందంను సంప్రదించగలరు. ఒకవేళ మా సేవలో ఏమైన పొరపాటు వస్తే మన్నించగలరు.

ఈ గ్రంధపు భారత ప్రభుత్వ డిజిటల్ లైబ్రరీ గుర్తింపు సంఖ్య: 2020120001971

గమనిక: భక్తి,జ్ఞాన ప్రచారార్ధం **ఉచితంగా eBook** రూపంలో భారత ప్రభుత్వపు సహాయంతో ఇవ్వడం జరిగింది. ఈ గ్రంధముపై వ్యాపార,ముద్రణ హక్కులు రచయిత,పబ్లిషర్స్ కి గలవు, కనుక వారిని సంప్రదించగలరని మనవి చేసుకొంటున్నాము.

Sai**R**eal**A**ttitude**M**anagement(SAI RAM) - సాయి నిజ వ్యక్తిత్వ నిర్వహణ(సాయి రామ్)

* సర్వం శ్రీ సాయినాధ పాద సమర్పణమస్తు *

భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్ - డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా

http://www.new.dli.ernet.in

Digital Library of India: Inc ×

www.new.dli.ernet.in

Digital Library of India

Hosted by: Indian Institute of Science, Bangalore in co-operation with
CMU, IIIT-H, NSF, ERNET and MCIT for the Govt. of India and 21 major participating centres.

Home | Vision | Mission | Goals | Benefits | Content Selection | Current Status | People | Funding | Copyright Policy | FAQ | RFP

Books Journals Newspapers
Palm-Leaves (Manuscripts)

Title: Ramayanam
Author:
Year: to
Subject: Any Subject
Language: Telugu
Scanning Centre: Any Centre
Clear | Search

Presentations and Report
Statistics Report
Status Report
Feedback | Suggestions | Problems | Missing links or Books

Click here for PDF collection
DLI MIRROR at IUCAA Data Center PUNE

DLI

For the first time in history, the Digital Library of India is digitizing all the significant works of Mankind.

Click Here to know More about DLI New!

Books	Journals	Newspapers	Manuscripts
• Rashtrapati Bhavan • CMU-Books • Sanskrit • TTD,Tirupathi • Kerala Sahitya Akademi	• INSA	• Times of India • Indian Express • The Hindu • Deccan Herald • Eenadu • Vaartha	• Tamil Heritage Foundation • AnnaUniversity NEW!

Title Beginning with.

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

Author's Last Name

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

Year

1850-1900	1901-1910	1911-1920	1921-1930	1931-1940	1941-1950	1951-

Subject

Astrophysics	Biology	Chemistry	Education	Law	Mathematics	Mythology	Religion	For more subjects...

Language

Sanskrit	English	Bengali	Hindi	Kannada	Marathi	Tamil	Telugu	Urdu

అతి విశిష్టం ఈ దానం!

స్వామి వివేకానంద

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.

రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, జవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖



మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

స్త్రీహిత బోధిని

వెంపటి శారదా దేవి

సాహిత్య కుటీరము
గొట్టిపాడు : చిలకలూరు పేట పోస్టు

సంపాదకీయము

మాసాహిత్య కుటీరమున 'స్త్రీహితబోధిని' నాల్గవ కుసుమము. ఇది స్త్రీధర్మ విషయికమగు వచన రూపకము. సాహితీ వనమున సతీమతల్లులు సైతము సరసభావ సౌరభాస్పదములగు గ్రంథపుష్పములను పుష్పింపఁ జేయుచున్నారు. ఈ గ్రంథము ఆ శ్రేణికి చెందినది.

ఉదయమునుండి రాత్రిపరుండు వఱకు స్త్రీ, ఆచరింపవలసిన విధులను ఈ గ్రంథకర్త్రి శ్రీమతి, సౌభాగ్యవతి శారదాదేవి గారు చక్కఁగా చిత్రించినారు. గృహిణి, నెరవేర్చవలసిన నిత్య కృత్యములు, అద్దమునందువలె ఇందు ప్రతిబింబించు చున్నవి. ప్రతి సతీమణియును, తన గృహమును సర్వాంగ సంశోభితముగ దిద్ది తీర్చుటకు ఈ గ్రంథము అత్యంత ఉపయోగకారక మగు చున్నది. ఇందలి రచన కేవలము నవీనము. భావములు చాల సరళములు. స్త్రీ జనోపయుక్తములగు ఇట్టివే మఱికొన్ని పుస్తకములు ఈ రచయిత్రి రచియించుఁగాక, యని, ఆశింతుము.

మా కుటీరపోషణమున ఆంధ్రమహాశయులు ఇంతకు కొంత సాయపడినారు. ఇంకను ఆంధ్రవదాన్యత, విరివిగా లభించలేదు. ఆంధ్రులందఱును అధికమగు సహాకారము కావింతురని అభిలషించెదము.

వారణాసి వేంకటేశ్వరులు

సంపాదకుఁడు

విషయసూచిక

కాలకృత్యములు

ప్రతివారును సూర్యోదయమునకు ముందే నిద్ర మేల్కొని మల మూత్ర విసర్జనము చేయవలెను. పట్టణములలో నుండువారు మలవిసర్జనమునకు మరుగుదొడ్ల లోనికి వెళ్ళవలసి యుండును. అప్పుడు ఒక పెద్ద చెంబుతో నీరు తీసికొని, కొన్ని అచట పోయవలెను. అందువలన కొన్ని అంటురోగములు రావు. రాత్రిసమయములందు పల్లెగ్రామము లలో బహిర్భూమికి వెళ్ళవలసివచ్చిన, తోడు తీసికొని వెళ్ళవలెనేకాని, ఒకరే వెళ్లరాదు. తరువాత కాలుసేతులు కడగుకొని పుక్కిలించి ఉమిసి దంతధావనము చేయవలెను. వేప, గానుగ, తుమ్మ, మఱ్ఱి మొదలగు పుల్లలతో దంతధావ నము చేయవచ్చును. ఉచితముగా దొరకునపుడు వీనిని కొన గూడదు. పుల్లలు దొరకనపుడుగాని, ప్రయాణములు చేయు నపుడు గాని, పండ్లపొడి తయారుచేసికొనిన అది ఉపయో గించును. కాని బజారులలో నమ్మబడు పౌడర్లనుగాని, టూత్ పేస్టులను గాని కొనగూడదు. అందువలన వ్యయము ఎక్కువగుటయేగాక ప్రయోజనముగూడ ఉండదు. ప్రకటనలలో ఉన్నంత పస వస్తువులలో ఉండదు. మనము తయారు చేసికొనిన పొడి, పంటివ్యాధులను పోగొట్టి, నోటిని బాగుగా శుభ్రపరచును. కొద్ది వ్యయముతో తయారగును. దీనిని తయారుచేయువిధము ముందు చెప్పబడును.

దంతధావన మైనపిమ్మట ఆరోగ్యవంతులు స్నానము చేయవలెను. చన్నీరు స్నానమునకు చాల మంచిది. వేడినీరు అంత మంచిది కాదు. పైగా వంటచెరకు కొనవలసిన వారికి చన్నీటిస్నానము ఖర్చు తగ్గించును. రోగులు తొట్టిస్నానపు పద్ధతిలో తప్ప చన్నీట స్నానము చేయరాదు. స్నానమునకు సాధారణముగ సబ్బుల నుపయోగింపరాదు. అట్టి సబ్బుల లోని సోడా శరీరమునకు గరకుతనము గలిగించును. అవి మన దేహముపైని సన్నని పొట్టును గూడ లేవదీయును. సబ్బుల నుపయోగింపనియెడల గౌరవహాని యని తలచువారు స్వదేశీ సబ్బులను, ఎక్కువ వాసన లేనివాటిని ఉపయోగింప వలెను. వాసన శరీరముపై నిలువ ఉండునది కాదు. కావున వాసనకుగాను ఎక్కువ వ్యయము చేయరాదు.

సబ్బులకంటె ఈ క్రింది పిండి శరీరమునకు చాల మంచిది. ఇది శరీరమునందలి మురికిని పోగొట్టుటయే గాక, దురద, గజ్జి మున్నగు చర్మవ్యాధులను గూడ పోగొట్టును. ఆబాలవృద్ధులు దీనిని ఉపయోగించవచ్చును. ఇది చాల చౌకగా తయారగును.

పెసలు సోలెడు, పసుపు తులము, తుంగముస్తెలు తులము, బావంచాలు తులము, తంటెపుగింజలు తులము, ఇందులో పెసలు విసిరి పిండిచేసి మిగిలినవాటిని చూర్ణము చేసి ఆపిండిలో కలుపవలెను.

స్నానము చేయునపుడు చిన్నవస్త్రములను కట్టుకొనుట మంచిది. అందుచే దేహమంతయు మురికి పోవునట్లు రుద్దుకొనుటకు వీలుగా నుండును. వసతి ఉన్నయెడల స్త్రీలు వివస్త్రలై స్నానమాడుటయే మంచిది.

కాఫీ అలవాటు

స్నానానంతరము పిల్లలు భోజనము చేయుట మంచిది. కాని ఇడ్డెనలు, కాఫీ మున్నగువాటిని అలవాటు చేయరాదు. కాఫీ జీర్ణశక్తిని తగ్గించుటయే గాక శరీరములో ఒకవిధమగు విషపదార్థమును గూడ వ్యాపింపజేయును. ఇంటిలోనివారందరు కాఫీకి అలవాటుపడిన యెడల కుటుంబ ఖర్చులలో సగము ఈ అలవాటే మ్రింగివేయును. కొన్నాళ్ల తరువాత దీనిని వదలుకొనుటగూడ కష్టము. కాఫీ అభ్యాసము గలవారు ఒక్కొక్కప్పుడు అది దొరకనిచో తలనొప్పిచే బాధపడుదురు. కొందరు ఇంటిలోని వారిని వదలి తామొకరే కాఫీహోటలునకు పోయి కనీసము నెలకు ఐదారు రూప్యములైన ఖర్చుచేయుచుందురు. నిత్యమును కాఫీహోటలుకు పోవుట అనవసర వ్యయము. సకాలమునకు భోజనము చేసిన వ్యయము తగ్గుటయేకాక ఆరోగ్యము గూడ బాగుపడును. కాఫీ త్రాగువారికి సకాలమునకు ఆకలి కాదు. అట్టివారు వేళకు భోజనమునకు రాక స్త్రీలను బాధించుచుందురు.

హోటలులో తినుటవలన వారి వారికుండు అంటువ్యాధులు కూడ కలుగుచుండును. పాత్రలను కాఫీహోటలులో ఎంత కడిగినను వ్యాధిని కలిగించు చిన్న జీవాణువులు పాత్రలలో నిలిచిపోయి, వ్యాధులను వృద్ధిపొందజేయును. అట్టివారు రోగములను నయముజేయించుకొనుటకు చాల వ్యయము చేయవలయును. ఏదృష్టితో చూచినను, ప్రతిదినము కాఫీ హోటలునకు వెళ్ళుఅలవాటు వ్యయప్రయాసలనే కలిగించును. అట్టి అలవాటు వదలుకొనుట మంచిది. ఇంటియందైనను, ఎప్పుడో ఒకప్పుడు కాఫీ నుపయోగింపవచ్చును గాని నిత్యము అలవాటు కూడదు.

గృహ పారిశుభ్రత

గృహ పారిశుభ్ర విషయమున స్త్రీలు చాల జాగరూకతతో నుండవలెను. చిమ్ముట, అలుకుట, ముగ్గులుపెట్టుట మొదలగు పనులయందు వ్యయమును గమనించవలెను. ఇండ్లలో కసవు చిమ్మునపుడు అజాగ్రత వలన కసవు వెంట ఉంగరములు, ముక్కు పుడకలు, లోలకులు మొదలగునవి పోవు చుండును. పనివారిచే చిమ్మించునపుడు వెంటనుండి పరీక్షించు చుండవలెను. పనివాండ్రు అజాగ్రత్తగా ఇష్టము వచ్చినట్లు చిమ్ముటయేకాక, కొందరు కసవులో దొరకినవి ఎత్తుకొని పోయెదరు.

కసవుచిమ్ముటకు తాటి చీపురులు మంచివి. ఇవి బాగా కట్టినవైన యెడల చాలకాలముండును. ఖరీదుగూడ తక్కువ. పూచిక పుల్లల కట్టలు, కుంచెలు మొదలగునవి ఖరీదు ఎక్కువగును. ఐనను చాలకాలము ఉండవు. సామాన్యముగా తాటిచీపురులే ఉపయోగించుట మంచిది. ఇల్లు చిమ్మునపుడు మట్టి, మూలలయందు ఉండకుండా జాగ్రత్తగా చిమ్మవలెను. కసవు ఒకచోట జేర్చి ఎత్తిపోయునపుడు చీపురుపై నెత్తి తీసికొని పోగూడదు. అట్లు పోయినయెడల, త్రోవలో మరల కొంత కసవు పడును. ఒకచోట పోగుచేసిన కసవును బుట్టతో గాని, డబ్బాతో గాని, ఎత్తి నియమిత స్థలములో పోయవలెను.

చిమ్ముట ఐనతరువాత వీధిలో పేడనీళ్లు చల్లవలెను. వట్టినీళ్లు చల్లిన, అవి త్వరలో ఎండిపోయి దుమ్ము లేచుచుండును. పేడనీటిలో ఒకవిధమగు జిగురు ఉండుటచే దుమ్ము లేవ నీయదు.

తరువాత ముగ్గులు పెట్టవలెను. ఇవి అలంకారముగా నుండును. ముగ్గు అనేకవిధములుగా తయారు చేయబడు చున్నది. 1 ముగ్గురాళ్లు తెచ్చి మెత్తనిపిండిగా కొట్టి ఉప యోగించుట. 2 జల్లించిన సున్నపురాళ్ల పిండితో కొంచెము బియ్యపు పిండిని కలిపి ఉపయోగించుట. 3 కేవలము బియ్యపు పిండినే ఉపయోగించుట. బియ్యపు పిండిని కలుపునపుడు పనికిరాని సన్నని బియ్యపు నూకను మాత్రమే నానబోసి

దంచిన పిండిని మాత్రమే కలుప వలెను. దీనివలన ఎక్కువ నష్టము ఉండదు. కేవలము బియ్యపు పిండినే ఉపయోగింప గూడదు. అందువలన ధన నష్టమేకాక ఆపిండి తినుటకై చీమలు ఇంటినిండ బారులుగా వచ్చుచుండును. అవి మన కాళ్లక్రిందపడి చనిపోవుచుండును. ముగ్గులో కొంచెము సున్నము గూడ కలిపిన, చీమలు చేరవు. మనకు హానికలిగించు విషక్రిములు చచ్చిపోవును. సున్నము కలిపిన ముగ్గును అప్పుడప్పుడు కొందరు బండ్లతో తెచ్చి అమ్ముదురు.

మట్టిఇల్లు ఐనచో అధమము వారమురోజుల కొకసారి ఐనను అలికి ముగ్గులు పెట్టుచుండవలయును. అందువలన ఇల్లు అందముగా నుండి దుమ్ము రేగకుండ, చెక్కులు లేవకుండ ఉండును. గచ్చుచేసిన ఇల్లు ఐనను, రాళ్ళు పరచిన దైనను నెలకు మూడు నాలుగు సారులు కడిగి తుడిచి నాము గడ్డతో గీచి ముగ్గులు వేయవలెను. అందుకనే ప్రతి శుక్రవార ముఇల్లు అలికి ముగ్గులు పెట్టవలె నని మన వారు చెప్పుచుందురు. ఇల్లంతయు ఎట్లున్నను వంట యిల్లు మాత్రము బండలు మొదలగునవి పరచ కుండుటయే ఎక్కువ ఉపయోగము. స్త్రీలు తడిగుడ్డలతో తిరుగు నపుడు వంటయిల్లు అంతయు కారిన నీరు వెంటనే ఆరిపోవును. బండ లైనచో ఇంకక ఎక్కువ తేమగా నుండి, ఒక్కొక్కపుడు జారి పడుచుందురు. అట్టి ఇండ్లలో జాగ్రతగా నుండవలెను. బండలు పరచిన వంట ఇండ్లను రాత్రి భోజనముచేసిన తరువాత కడిగి పరుండవలెను. ఉదయమునకు

అది చక్కగా ఆరిపోవును. ఉదయమే కడిగిన యెడల సరిగా ఆరక తేమగా నుండును. తేమనేలలో తిరుగుటవలన రోగములు వచ్చును.

పనివాండ్రు

మట్టి పాత్రలలో వంట చేసికొనువారికి అంట్లుతోము విషయము ఎక్కువ ప్రయాస ఉండదు. కంచు, ఇత్తడి మొదలగు పాత్రలలో వంట చేసికొను వారికి అంట్లుతోము పని ఉండును. కొందరు స్వయముగా తోముకొందురు. అది చాల లాభము. తోముటకు ముందుగానే అంట్లపై నీళ్ళు చల్లవలెను. లోపలగూడ నీరు పోసి ఉంచినయెడల, తోముట చాల సులభమే గాక, లోపల పక్కులుగాని, అంటుగాని ఉండదు. అంటుపాత్రలను తోముటకు ఇసుకమట్టి వేసి, దానిపై ఊక, కొబ్బెరపీచు, ఆకులు మొదలగునవి వేసి తోమవలెను. అట్లు ఉపయోగించుటవలన మసి త్వరగాపోయి చేయి బిరుసెక్కక మృదువుగా నుండును. ఊరక చేతులతోనే తోముట అలవాటైన, మెత్తని చేయి క్రమముగా గట్టిపడి కాయలుకాచి, చాల కఠినముగ ఉండును. ధనవంతులు పని మనుష్యులచే ఈ పని చేయింతురు. ఈ పనులు చేయించుటకు పనివారిని ఏర్పాటు చేసికొనునప్పుడు నెలకుగాని, సంవత్సరము నకుగాని జీతము ఏర్పాటు చేసికొనుట ఉత్తమము. కాని

అన్నముపెట్టు పద్ధతి పనికిరాదు. ఏలనన ఎంతఅన్నము పెట్టినను మితము ఉండదు. ఎప్పుడైనను బంధువులు మొదలైనవారు వచ్చి అన్నము మిగులనప్పుడు ఈ పనివారి ప్రవర్తన అసహ్యముగా ఉండును. రోజును తక్కువగానే అన్నము పెట్టునట్లును, 'ఈ అంట్లకు ఇదేనా' అనియును సణుగుచుందురు. ఇరుగు పొరుగువారితో 'అన్నము సరిగా పెట్ట' రని చెప్పుచుందురు. బంధువులు మొదలగువారి ఎదుట గూడ పలచదనముగా మాటలాడుదురు.

అట్లుగాక డబ్బు ఏర్పాటు చేసికొనిన ఇట్టి ఇబ్బందులు ఉండవు. రోజుపెట్టు అన్నము ఖర్చుకంటె నెలకుజీతమే తక్కువ అగును. అంతేగాక మనకు చాలా గౌరవముగాగూడ ఉండును. పండుగలు మొదలగు సమయములందు అన్నము పెట్టినచో వారికి చాల సంతోషముగా ఉండి, మనము చెప్పిన పనులను భక్తిశ్రద్ధలతో చేయుదురు. కాబట్టి దాసీలను నెలజీతమునకే ఏర్పాటు చేసికొనుట చాల మంచిది.

దాసీవాండ్రు అంట్లపాత్రలను తోమగనే వానిని మనము సరిగా చూడవలెను. వానియందు అంటు ఉండిన మరల తోముదురు. వారువెళ్లినతరువాత చూచిన ప్రయోజనములేదు. ఒకవేళ వానియందు మసిఉండిన స్త్రీలే తోముకొని మరల స్నానముచేయుచుందురు. కావున ముందుగనే పరిశీలించుట మంచిది. అదియునుగాక కొందరు దాసీవాండ్రు అంట్లు నానుటకై బురదలో పూడ్చివేసిన గరిటె, మొదలగు

చిన్న వస్తువులను తోముట మరచి వెళ్లుదురు. తరువాత మనము చూచుకొన్నప్పుడు అవికనబడవు. అవి లేనందున పనినష్టమగు చుండును. కాబట్టి పాత్రలను దాసీల ఎదుటనే సరిచూచుకొనవలెను.

దాసీలచే పని చేయించుకొనునప్పుడు వారితో కఠినముగ మాటలాడరాదు. అందువలన వారు మానుకొనవచ్చును. తిరిగి దాసీది దొరకుట కష్టము. డబ్బుగూడ ఎక్కువ పెట్టవలెను. కాబట్టి అనవసరముగ వారిపై కోపించి తిట్టుట మంచిదికాదు. మంచిమీద ఎన్ని పనులైనను చేయించవచ్చును. కాని దౌర్జన్యము మీద ఏపనియు చేయింపలేరు.

కొందరు గుడ్డలను స్వయముగానే ఉతుకుకొందురు. కొందరు చాకలివాండ్రచే ఉతికింతురు. వారికి గుడ్డలు వేయునపుడు లెక్కపెట్టి వేయవలెను. వారు, కాలువలు, వాగులలోను ఉతుకునపుడు చిన్నచిన్న గుడ్డలు కొట్టుకొనిపోవుచుండును. లెక్కపెట్టక పోయిన, వారికి జాగ్రత ఉండదు. లెక్కపెట్టి వేసినచో చాల జాగరూకతతో తెచ్చి ఒప్పజెప్పుచుందురు. తెచ్చినప్పుడు వారిదగ్గరనే మనము లెక్కపెట్టుకొనవలయును.

ఇస్త్రీగుడ్డలు గూడ ఒక పుస్తకములో వ్రాసికొని వేయవలయును. మరల తెచ్చినపుడు వానిని సరిచూచుకొనవలయును. ఎవరు ఉతికినను రంగుగుడ్డలను తీక్ష్ణమైన ఎండలో ఆరవేయరాదు. ఎండ తగులుటవలన రంగుపోయి బూడిద

వర్ణము ఏర్పడును. రంగు గుడ్డలను ఇస్త్రీకి వేయరాదు అట్లు వేయుటవలన వాటి రంగు పోవుటయే గాక, ఆ రంగు ఇతర తెల్లగుడ్డలకు గూడ అంటి చెడగొట్టును. సోడా ఎక్కువ వేసిన గుడ్డలు త్వరలో చినిగిపోవును. కాబట్టి ఇస్త్రీచాకలి వానికి 'సోడా ఎక్కువ వాడవద్దు' అని గట్టిగా చెప్పవలయును.

వర్షాకాలములో చాకలివాండ్రు గూడ గుడ్డలు ఆరవేసి తీసికొనిరారు. కాబట్టి ఇంటిలోనే ఆరవేసి కొనుటకు దండెములు ఉండవలెను. గుడ్డలను బాగుగా పిండి ఈ ఉదయమే ఆరవేసిన అవి మరునాటికి శుభ్రముగా ఆరును. దండెములను వెదురుకఱ్ఱలు, బొంగులు మొదలగువానితో ఏర్పాటుచేసినను, వాటిని తీగెలతో వ్రేలాడగట్టుట ఉత్తమము. ఏలయన, బొంగులు మొదలగువానిపై ఎలుకలు ధారాళముగ పరుగెత్తి గుడ్డలను కొట్టుచుండును. తీగెలపై అవి సరిగా నడువలేవు. అందుచే ఆరవేసిన గుడ్డలను అవి కొట్టలేవు.

వంటచెరకు, దాని నుపయోగించు విధము

కొన్నికొన్ని పల్లెటూళ్లలో వంటచెరకునకు, కందికంప, తాటికమ్మ, పొగడుంపలు, పిడకలు మొదలగువానిని ఉపయోగింతురు. బస్తీలలోనివారు తప్పక వంటచెరకును కొనవలసి ఉండును. అప్పుడైనను జాగ్రతగా వాడనిచో చాల ఖర్చగును. కట్టెలు త్వరగా మండవు. అందుకుగాను ఒక పిడక మీద

కిరసనాయిలు వేసి, నిప్పు అంటించి ప్రొయ్యి మండింతురు. కిరసనాయిలు ఉన్నంతవరకు మండి తరువాత ఆరిపోవును. అందుకై మరల కిరసనాయిలు వేయుదురు. దీనివలన చాల వ్యయము అగుచుండును. ఇది మానవలెను. నిప్పుచేయుటకు కొబ్బరిపీచును ఉపయోగించిన మంచిది. ఒక అణా కొబ్బరి పీచు తెచ్చిన నెలరోజులవరకు సరిపోవును. కొబ్బరిపీచుతో బొగ్గులను రగిల్చి తరువాత ప్రొయ్యి మండునట్లు చేయవలెను.

కొందరు ప్రొయ్యి మండించి స్నానమునకు పోవుదురు. వారు స్నానముచేసి వచ్చులోపల సగము కట్టెలు కాలిపోయి ఒకొక్కప్పుడు ప్రొయ్యిగూడ ఆరిపోవును. స్నానము చేసి వచ్చిన తడిగుడ్డలతోనే మరల ప్రొయ్యి ఊది రాజచేతురు. వంటఇంటి నిండ వారి తడిగుడ్డ నీరుకారి తేమ యగును. ప్రొయ్యి మండదు. అప్పుడు వారు చాలా విసుగుకొందురు. త్వరగా వంటకాదు. ఇన్ని ఇబ్బందులు పడుటకంటె స్నానము చేసి వచ్చి తడిగుడ్డ విడిచి, మడిగుడ్డయో పట్టుబట్టయో కట్టుకొని, ప్రొయ్యి రాజచేసి వంట చేసిన, వృథగా కట్టెలు కాలిపోక, వంటయిల్లు తేమగాక, వంట త్వరగా అగును. కొందరు వంట మొదలుపెట్టినప్పటినుండి చివరవరకు తడిగుడ్డ ఉపయోగింతురు. దీనివలనవారికి జబ్బుచేయును. కాబట్టి అట్టి పద్ధతి మానవలెను. కొందరు స్త్రీలు వర్షములో తలమీదగుడ్డ గూడ వేసికొనకుండ తడియుచు పనిచేయుచుందురు. అందువలన జబ్బులు కలుగును. వర్షము కురియు సమయమున బహిర్దే

శమునకు వెళ్లవలసియున్న యెడల, నూనెతల తడుపుకొనక ఒక గోనెసంచిని తలపై వేసికొని వెళ్ళవలయును. స్త్రీలు గొడుగు వేసికొని పోవుట కొందరు గర్హింతురు. ఐనను, అట్టి సమయమున గొడుగు ఉపయోగించినను తప్పుకాదు. వంట ఐన తరువాత వెంటనే కట్టెలు ఆర్పవలెను. బొగ్గులు మిగిలి మరల ఇంకొక వంటకు అవి ఉపయోగించును. అట్లు ఆర్పని ఎడల అవి నుసియై పనికిరాక పోవును. కొందరికి వంట కాగానే నిప్పు ఆర్పెడు అలవాటు ఉండదు. అట్టిది మానవలెను.

ఇద్దరు, ముగ్గురు మాత్రమే గల కుటుంబములకు 'కుక్కరు' (మరప్రొయ్యి) చాల వ్యయమును తగ్గించును. ఆ కుక్కరులో ఒకమారే అన్నము, పప్పు, కూర, చారు మొదలగునవి అన్నియు ఉడుకును. దీనికిగాను ఒక ఇనుప ప్రొయ్యి కొనవలెను. బస్తీలలో బస్తాలతో బొగ్గులు అమ్మెదురు. బొగ్గులు కొని ఇనుపప్రొయ్యిలో పోసి,కుక్కరుచేవండుకొనిన చాల ఖర్చు తగ్గిపోవును. అంతేగాక ప్రొయ్యి విసరుట, కట్టెలు ఎగత్రోయుట మొదలగు పనులు చేయ నక్కరలేదు. కుక్కరుపై ఉడుకునపుడు పచ్చడి మొదలగు ఇతర పనులు చేసికొనవచ్చును. ఇదిగాక బొగ్గుల కుంపటిమీాద కూడ చిన్న కుటుంబములు కలవారు వంట చేసికొనవచ్చును. బొగ్గులు బస్తాఖరీదు దాదాపు రూపాయి అగును. ఈ కుంపటితో ప్రతిదినమును అన్నము కూర వండుకొనుటకు దరిదాపు రోజుకు కానీ

వంతున ఖర్చు అగును. ఈ పద్ధతిలో పాత్రలకు మసిగూడ అంటదు. అంట్లకు దాసీ అవసరము గూడ ఉండదు.

ఇవిగాక నీరు కాచుకొనుటకు వరి ఊకతో నింపునట్టి ప్రొయ్యి మరియొకటి కలదు. అది చీనారేకుతో తయారు చేయుదురు. షుమారు దాని ఖరీదు పావులా ఉండును. దాని నిండుగ ఊకకూరి నిప్పువేసి నీటికాగు దానిపై పెట్టిన బాగుగా నీరు వేడిచెందును. ఈ పద్ధతి చాల వ్యయమును తగ్గించును. ఒక అణాకు బస్తా ఊక వచ్చును. అది దరిదాపు పదునైదు దినములకు నీరు కాగబెట్టుకొనుటకు సరిపోవును. కొందరు దీనిపైననే వంటగూడ చేసికొనుచున్నారు.

సాధారణముగా కొందరి ఇండ్లలో ప్రొయ్యి మట్టితో వేసికొందురు. దీనికంటె ఇనుపప్రొయ్యి ఎక్కువ ఉపయోగము. ఇనుప ప్రొయ్యిని ఎక్కడికైనను మార్చి వంట చేసికొనవచ్చును. మట్టిప్రొయ్యిని త్రిప్పుటకు వీలుండదు. కొందరు వెనుకవైపు రెండవవైపు అరుగువేసి, మూడవవైపు ఒకపొంత కుండ పెట్టి దానిలో నీళ్లు పోసెదరు. అన్నము ఉడుకులోపల నీళ్లు గూడ ఆ సెగకు కాగును. నీరు కాచుకొనుటకు ప్రత్యేకముగా అవసరము లేకుండ సరిపోవును. దీనివలన కొంత వ్యయము తగ్గిపోవును. కాని బ్రాహ్మణులలో ఈ ఆచారము లేదు.

ఆహార నియమము

ఆహారమునకు పలురకముల ధాన్యములు, పండ్లు, పాలు, పెరుగు మున్నగునవి వాడుచున్నారు. ధాన్యములలో వడ్లనే

ఎక్కువగా నుపయోగించు చున్నారు. వడ్లను దంచిన బియ్యము మంచివి. వానిపైన "విటమినులు" అను ఒక విధమైన బలకరమగు పదార్థము ఉండును. అది దంపినచో పోదు. మరబియ్యముపై అట్టి పదార్థము ఉండదు. విటమినులులేని మరబియ్యము తినుటవలన నంజు. క్షయ మున్నగు గొప్ప వ్యాధులు కలుగును.

ఇంటిలోనివారికి బాగా సరిపోవునట్లు బియ్యమును కొలిచి వండునప్పుడు కొంచెము పైనగూడ వేయవలయును. అట్లు వేసిన బియ్యము బిచ్చగాండ్రకు పెట్టుటకు సరిపోవును. అట్లుగాక ఎక్కువతక్కువగా వండిన నష్టము కష్టము కలుగును.

పప్పు, కూరలు, పచ్చడులు మున్నగువాని విషయములో గూడ నియమమునే గమనింపవలెను. ఇంటిలో ఇద్దరు మనుష్యులుంటే నలుగురికి సరిపోవునట్లు వండుటచేత ఎక్కువ దుబారాగా పారవేయవలసి వచ్చును. ఇది ప్రతివారు చక్కగా గమనింపవలయును. కూరలు మున్నగు వాటినిగూడ తమ ఆదాయమును బట్టి కొనవలెను. ఎప్పుడోతప్ప సాధ్యమైనంత వరకు చౌక కూరలనే వాడుచుండవలెను. కంద, పెండలము మొదలగు దుంపకూరలను బండ్లతో తెచ్చి అమ్ముచుందురు, అట్టివానిని ఎక్కువగా కొని నిలువ చేసికొనవలయును. కొన్ని రోజులతరువాత అవి ప్రియమగును.

కారము ఒక నెలకు సరిపడునంత తప్ప ఎక్కువగా కొట్టి నిలువ యుంచుకొనరాదు. ఎక్కువగా ఒకేసారి కొట్టిన,

తుట్టెలుకట్టి పురుగుపట్టిపోవును. ఒకవేళ పురుగుపట్టినను, దానిని ఎండలోపెట్ట వలెనేగాని పారవేయరాదు. బియ్యము విషయములో ఈ పద్ధతి సనికిరాదు. పురుగుపట్టిన బియ్యమును చెరిగి బాగుచేయవలెనే కాని, ఎండబెట్టిన, నడుములు విరిగి అన్నము సంకటి అగును.

ఉప్పును దేవదారుకఱ్ఱ పెట్టెలోగాని బుట్టలోగాని పోసి ఉంచరాదు. వర్షాకాలమున అది కరిగి నీరైపోవును. అంతేగాక ఇల్లు ఉప్పు ఉరిసిపాడైపోవును. తొలిచిన కఱ్ఱతొట్టి గాని జాడీగాని, కుండగాని ఉపయోగింపవలెను.

కందులు, మిరపకాయలు, మున్నగువానిని చౌకగా నుండు తరుణమందే సంవత్సరమునకు ఒకసారి కుటుంబమునకు సరిపడునంత కొనవలెను. తరువాత ధర పెరిగినను మనకు నష్టముండదు.

వంటచెరకును పావుటన్నుకు తక్కువలేకుండ ఒకేసారి కొని నిలువయుంచు కొనవలయును. అందువలన ప్రతిపర్యాయము తెప్పించు కూలి కలిసివచ్చుటయే గాక మొత్తముమీద కొంత తక్కువగగూడ లభించును. ఒకచోట నుండి మఱియొక చోటునకు బదిలీచేయుబడు బోర్డు స్కూలు ఉపాధ్యాయులు మొదలగు వారు ఒకేసారి సంవత్సరమునకు సరిపోవునంత కొనరాదు. ఆ వస్తువులను బదిలీచేయబడిన స్థలములకు తీసికొనిపోవుటకు ఎక్కువ చార్జీ అగును. అప్పుడు అవి ఖరీదునకు రెట్టింపు అగును. అట్టివాని విషయములో ఆలోచించికొనవలెను.

చింతకాయ, ఉసిరికకాయ మొదలగు పచ్చడులు నిమ్మ, దబ్బ, ఆవకాయ, మొదలగు ఊరగాయలు తప్పక పెట్టి ఉంచవలెను. ఇందువల్ల ప్రతిదినము పచ్చడి నూరు అవసరము ఉండదు. మనము భుజించిన తరువాత ఎప్పుడైన బంధువులు వచ్చినను, ఇంటిలో స్త్రీలు కడగా ఉన్నను, ఊరగాయలు బాగుగా ఉపయోగించును.

ఊరగాయలు సాధారణముగా జాడీలలో పెట్టుకొనుచుందురు. మడి పద్ధతి గలవారు జాడీలపైన పట్టుగుడ్డ వేసి వానిపైన కట్టవలయును. ఊరక జాడీపై మూత పెట్టిన లాభము లేదు. జాడీ మూతలు లోపలికిదిగి ఉండును గాన దుమ్ము, మట్టి గడ్డలు, ఎలుకపెంటికలు మున్నగునవి వానిపైన బడును. మూత తీయునపుడు ఆ విషయమును గమనింపకుండిన మూతలపై గల మురికి పదార్థములు జాడీలలో పడుచుండును. గుడ్డ కట్టిన ఇట్టివి కలుగవు. కాబట్టి జాడీలపైన తప్పక గుడ్డ కట్టవలెను. ఊరగాయలు పెట్టుట కొందరికి చేతగాదు. అట్టివారు 'తమకు చేతగాకపోయిన ఇతరుల వద్దకు పోదుమా' అని అభిమానపడి చెడగొట్టుట కంటె చేతనైన వారిని పిలుచుకొని వచ్చి పెట్టించుట మంచిది. ఇవిగాక వడియములు, అప్పడములు దోసకాయ, వంకాయ మున్నగు వరుగులు చేసి నిలువ యుంచుకొనుట చాల మంచిది.

పాడి మన దేశీయులకు ముఖ్యముగా ఉండవలసినది. ఉచితముగ దొరకనివారికి, పెరుగు, చల్ల కొనవలసియుండును.

ఎవరైనను తరచుగా పెరుగు భుజించుటకు అలవాటుపడరాదు. దానివలన ఎక్కువ డబ్బు ఖర్చగుటయే గాక మలబద్ధకము చేసి వ్యాధులు గూడ బయలుదేరును. నేతిని మితముగా వాడవలయును. ఇది ఎక్కువ ఖరీదు గలది. గమనించి వాడిన ఖర్చు తక్కువ అగును. పిల్లలకు ముద్దముద్దకు పేరిన నేయి వేసి పెట్టు అలవాటు మంచిదికాదు. బ్రాహ్మణ కుటుంబము లలో ఈ నేతిని మిక్కిలిగా వాడుదురు. ఏదియైనను అమితముగా వాడుట, తిన్నంత పారవేయుట మూలమున కొన్ని కుటుంబములు తినుటకు కూడుగూడ లేక బీదగొని ఉన్నవి.

వ్యవసాయము చేయువారు పండిన ధాన్యములనే ఆహారమునకు వాడుట మంచిది. జొన్నలు మున్నగు ధాన్యములను ఒకపూట తినిన శరీరమునకు మంచి బలము కలుగ జేయును.

పాలు, పెరుగు, వెన్న, నేయి మొదలగువాటిని పాడి గలవారు తమకు కావలసినంత ఉంచుకొని మిగిలినది అమ్ముకొన వచ్చును. మనకుకావలసినది కొనునప్పుడు, మనకు ఎక్కువగా నున్నవి అమ్ముకొనక ఉచితముగా నొసగు పద్ధతి ధనికులకు తప్ప ఇతరులకు పనికిరాదు. అటుల అమ్ముటవలన వచ్చిన ఆదాయముతో కుటుంబావసరములకు మఱికొన్నిటిని సమ కూర్చుకొనవచ్చును. కొన్ని బీద కుటుంబములను ఒక గేదె, ఒక రాటము రక్షించుచుండుట మనము చాలచోటుల చూచు చున్నాము. బస్తీలలో గాని పల్లెలలో గాని పాలు, పెరుగు కొను పక్షమున మనమే పోయి పోయించుకొనక ఒకరిని నియ

మముగా వచ్చి, పోయునటుల ఏర్పాటు చేసికొని ఆసమయ
మున తాను ఉండవలయును. అట్లు గాకున్న ఒక్కొక్కప్పుడు
చాల ఇబ్బంది కలుగును. అవి పోయించుకొనిన వెంటనే ఉట్టి
మీద పెట్టి మూత బెట్టవలెను. కొందరు పెరుగు పోయించు
కొనిన గిన్నెను 'తరువాత ఉట్టిమీద పెట్టుదునులే' అను
అశ్రద్ధవలన గూట్టిలోనో, అలమరలోనో బెట్టి, అద్దము
మున్నగునవి దానిపై మూత బెట్టుదురు. కొంతసేపటికి మరచి
పోదురు. బయటికి వెళ్లినపుడు పిల్లిగాని, కాకి గాని, పిల్లలుగాని
దానిని దొర్లించెదరు. అందువలన కొనిన పెరుగు పోవుటయే
గాక దానిపై బెట్టిన అద్దము మొదలగునవి గూడ పగిలిపోయి
నష్టమగును. పైగా గిన్నెలు, పొట్టలు, చిల్లులు పడును. ఆనాడు
ఉత్తఅన్నమే తినవలసి ఉండును. పాలు, పెరుగు విషయములో
అజాగ్రతగా నుండిన ఇన్ని ఇబ్బందులు, నష్టములు కలుగును.
కాబట్టి వాటి విషయములో చాల జాగరూకతగా నుండవలెను.

ఆహారపదార్థములలో అనుదినము అల్లము, కొత్తిమెర,
కరివేపాకు వాడుటవలన అజీర్ణమును పోగొట్టి జీర్ణశక్తిని
గలిగించును. తరచుగ చారు మొదలగు ద్రవపదార్థములను
ఉపయోగించుట మంచిది.

నీరు

కొన్నిచోట్ల అన్ని ఉపయోగములకు మంచినీరే
ఉండును. మరికొన్ని ప్రదేశములలో అట్లుగాక ఉప్పునీరు

మంచినీరు ఉండును. త్రాగుటకు మాత్రము మంచినీరు ఉపయోగించి, మిగిలిన పనుల కన్నిటికి ఉప్పునీటిని వాడుదురు. కంచు చెంబులు మొదలగునవి ఉప్పునీటితో కడిగిన నల్లబడి అసహ్యముగ నుండును. వాటికి మంచినీరే వాడవలయును.

త్రాగుటకు బావినీరు గాని, పంపునీరు గాని వాగులు మొదలగు వానిలోని పారుడు నీరుగాని మంచిది. చెరువులు, కోనేరులు మొదలగువానిలోని నిలువ యుండు నీరు త్రాగుటకు పనికిరాదు. అట్టి వసతులే కలవారు నీటిని కాచి, వడియగట్టి త్రాగవలెను. కొందరు త్రాగెడు నీటి పాత్రలపై మూత ఏమరి యుందురు. అట్లుండుటవలన వానియందు మురికి పదార్థములు చేరి పానయోగ్యములు కావు. కొందరు పెద్ద మూతిగల తొట్లలో నీరు పోసి మూత పెట్టకుందురు. పిల్లలు అచటికి పోయి నీరు చిందగొట్టి ఒక్కొక్కప్పుడు దానిలో పడుచుందురు. కొన్నిచోట్ల నీటికి ఎద్దడిగ నుండును. వారు నీటిని జాగ్రతగా వాడవలెను.

ఇంటిసామానులు: అవిఉంచవలసినవిధము

వంట సామాను లన్నియు వంట ఇంటియందే ఉంచవలెను. వానితో పని పూర్తియైనతరువాత శుభ్రపరచి యథాస్థానములో చేర్చవలెను. గరిటెలు, అట్లకాడలు మున్నగువానిని ఒక బద్దకు బెజ్జములు చెక్కించి, దానిని గోడ

యందు అమర్చి, ఆ బెజ్జములలో దూర్చి ఉంచవలెను. అవి కావలసినపుడు ఇల్లంతయు వెదుకకుండ తీసికొనవచ్చును. ప్రతి వస్తువును ఒక నిర్ణీతస్థానమున ఉంచుట మంచిది. లేకపోయిన ఒక్కొక్కపుడు ఒక సూది కొరకు గంటలకొలది వెదుకవలసివచ్చును. చివర కది కనబడకుండా పోవచ్చును. ఊరుగాయల జాడీలు, ఉప్పుపాత్రలు, వంటపాత్రలు, భోజన పాత్రలు, వంటచెరకు మొదలగునవి వంటయింటిలోనే ఉంచ వలెను. కందికంప మున్నగునవి ఒకచోట వామిగా వేసికొని రోజు కొంచెము కొంచెము తెచ్చి వాడుకొనవలెను.

వంటయింటిలో అలమరాలు ముఖ్యముగా నుండవలెను. లేకున్న రెండు గట్టి కొయ్యలను ఏర్పరచి వానిపై దట్టమైన చెక్కను వేయవలెను. ఊరుగాయల జాడీలు, వంటపాత్రలు మున్నగునవి దానిపై పెట్టుకొనవచ్చును. చిన్న వంటపాకలో వంట చేసికొనువారికి పై వస్తువు లన్నియు అచట పెట్టుకొను టకు వీలుండదు. ఇంటిలో వేరొక వసతి గలచోట పెట్టుకొన వలెను. బ్రాహ్మణేతరులలో చాలాచోట్ల ఈ పద్ధతి ఆచారముగా నున్నది.

ఉతికి ఆరవేసిన గుడ్డలకు ఒక దండెము, ఉతకవలసిన వాటికి మరియొక దండెము ఉండవలెను. కాని ఉతుకవలసిన వానిని అడ్డదిడ్డముగ ఇల్లంతయు వేయగూడదు. అందువలన ఇల్లు చాకిరేవుగ నుండుటయే గాక నేలపై మురికి అంతయు గుడ్డలకు సోకి త్వరలోనే చెడిపోవును. స్త్రీ పురుషులకు రవికెలు, చొక్కాలు మున్నగునవి తగిలించుకొనుటకు ప్రత్యేక

ముగా చెక్క వంకెలు ఉండవలెను. అన్నియు ఒకే వంకెముపై వేసిన, కావలసిన ఒక గుడ్డను లాగినపుడు అన్నియు క్రిందపడి మురికి అగుచుండుటయే కాక విసుగు గూడ కలిగించును.

మజ్జిగ, పెరుగు, నేయి, బెల్లము, పంచదార పెట్టు కొనుటకు విడివిడిగా ఉట్లు ఉండవలయును. అవి చీమల ఉట్లు ఐన చాల మంచిది. చీమల ఉట్లలో ఆముదము పోసి, దానికి ఉట్లు తగిలించిన చీమలబాధ ఉండదు. ఆ ఉట్లలో ఆముదమే కాని నూనెలు పోయరాదు. ఎలుకలు నూనెలను త్రాగి వేయును. కొబ్బరినూనె సీసాలు, తేనె సీసాలు కొందరు గోడకు గల ఒక వంకెకు తగిలించెదరు. కొంతసేపటికి వానికి చీములుపట్టి ఉపయోగమునకు రాకుండ పోవును. వీనిని గూడ తగిన స్థలములలో ఉంచవలెను. ఉట్లమీద పెట్టు ప్రతి వస్తువులపైన మూతలు తప్పక పెట్టవలెను. లేకున్న అందులో దుమ్ము మొదలైనవి పడి చెడిపోవును.

అన్నము వండుటకు గాని, పాలు, పెరుగు, మజ్జిగ పోసి కొనుటకు గాని, పచ్చళ్ళు పెట్టుకొనుటకు గాని రాత్రివెండి (తగరము) పాత్రలు వాడకూడదు. తగరమును ఉప్పు, పులుపు తినివేయును. అట్టి పదార్థములను తినిన ఆ విషము మన శరీరములో చేరి ఆకలిని మందగింపజేసి, మలబద్ధకము పుట్టించి క్రమముగా కుష్ఠు, పక్షవాతము మొదలగు రోగములను కలిగించును. పై జెప్పిన వస్తువులను అట్టి పాత్రలలో ఉంచ

రాదు. అట్టి వస్తువులు ఉంచుటకు రాచ్చిప్పలు, మట్టి చట్లు, జాడీలు చాల మంచివి.

చెంబులు, గ్లాసులు, భోజనపాత్రలు ఇంటిలో ఎక్కువగ ఉన్నను దినకృత్యమునకు ఎన్ని అవసరమో అన్నిటినే వాడు చుండవలయును. అన్నిటిని రోజు వాడుచుండిన యెడల తోముటకు చింతపండు ఖర్చే కాక ఇంటినిండ ఎక్కడ చూచిన ఏదోవస్తువుండి అసహ్యముగా నుండును. వంటయింటిలో వలెనే ఇంటిలోగూడ అలమరాలు, అటకలు, ఉండవలెను. మనము ప్రతిదినమును ఉపయోగింపని సామానులను వాటి యందు పెట్టుకొనవచ్చును. అట్లు చేయుటచే ఇంటిలో నాలుగు వైపులను సామాను ఉండి ఇరుకుగా నుండక విశాలముగ నుండును. ఇల్లు చిన్నదైనను, అటకలు మొదలగునవి ఉండుటచే చాల వసతిగా ఉండును.

బియ్యము పోసికొనుటకు రేకు డబ్బాలు మంచివి. కొందరు పెద్ద కుండలలోను, గొయ్యి పీపాలలోను పోసికొందురు. కాని బస్తాలలో మాత్రము పోసి ఉంచరాదు. ఎలుకలు బస్తాలు కొట్టి బియ్యమును తినిపోవును. వంట చేసికొనుటకు బస్తా ఊడదీసి కొన్ని బియ్యము తీసికొని, మరల గోతము కట్టుట మరచిపోయినచో ఒకొక్కప్పుడు కుక్క జొరబడి మానెడు బియ్యమునకు తక్కువ లేకుండా తినిపోవును. కాబట్టి బియ్యము డబ్బాలో పోసికొని గట్టి మూత పెట్టవలెను. పప్పు దినుసులు, కారము, పసుపు మున్నగునవిగూడ డబ్బాలలోనే పోసికొనుట ముఖ్యము.

తిరుగమోత వస్తువులకు పిల్లలకు, పాలుపోసి తీసివేసిన ఆరు డబ్బాలను ఒక చీనారేకు పెట్టెలో అమర్చి పైన మూత గూడ ఏర్పాటు చేయించవలెను. దీనిని 'మెంతుల కొట్టు' అందురు. దానిలో ఒక్కొక్క డబ్బాలో మెంతులు, జీలకఱ్ఱ ఆవాలు, మినపపప్పు, ఇంగువ, ఎండుమిరపకాయలు వేసికొన వలెను. తిరుగమోతలు వేయునపుడు ఈ పెట్టెను ఉపయోగించి తరువాత మూసి తగిన స్థలమున ఉంచవలెను.

కూరగాయలు తరిగినపుడు వాని పెచ్చులు, బియ్యము మొదలగునవి బాగుచేయునపుడు తీసివేయు వడ్లగింజలు, మంటిపెడ్డలు మొదలగునవి వెంటనే తీసిపారవేయవలెను. దోస కాయలు మొదలగువాని పెచ్చులు వెంటనే తీసివేయక అచ్చటనే ఉంచినచో వచ్చిపోవువారు జారి పడుచుందురు.

రెండు తుంగచాపలు, ఒక చిరిచాప, ఒక తాటిచాప ఉండుట అవసరము. ఎవరైనను వచ్చినపుడు మంచము వాల్చి 'కూర్చుండుడు' అనుట కంటె అరుగుపైన చాప వేసి కూర్చుండబెట్టుట మంచిది. ఏలనన ఎక్కువజాతి యైనను, తక్కువ జాతియైనను చాపమీద కూర్చుండుటవలన ఇబ్బంది ఉండదు. ఇంటిలో కుర్చీలు ఉన్నప్పటికి చాపలు చాల అవసరము. పని లేనపుడు చాపలను చుట్టి పైన పెట్టవలెను.

ప్రొద్దు గ్రుంకిన తరువాత ఇంటికి దీపములు అందము. అందులకనియే దానిని 'దీపలక్ష్మి' అందురు. ఇంటిలోని ప్రతి గదికి ఒక దీపము ఉంచవలెనన్న చాల ఖర్చు అగును.

అధమము బయటి వసారాలోను వంటయింటియందును దీపము లుండవలెను. మధ్య ఇంటికి కూడ కనబడునటుల బయట వసారాలో దీపము పెట్టవలెను. కోడిగ్రుడ్డు దీపము ఐన దానికి సరిపోవును. వంటఇంట చేదీపము (లాంతరు) ఉండవలెను. అవసరము వచ్చినపుడు దానిని అటునిటు త్రిప్పవచ్చును. ఇంతకంటె లాంపులు, గ్యాసులైట్లు, ఎలెక్ట్రిక్ లైట్లు ఆదాయమునుబట్టి పెట్టుకొనవచ్చును. పల్లెలలో నేటికిని కొందరు ఆముదపు దీపములనే వాడుచున్నారు. దీని వెలుతురు కండ్లకు చాల మంచిది. ఈ దీపపు లాంతరులు తగిలించుటకు ప్రత్యేకముగా ఒంకె లుండవలయును, కోడిగ్రుడ్డు లైట్లు చీలలకు తగిలించవలెను. మధ్యాహ్న భోజనమునకు పిదప కొంతసేపటికి వీనిని తుడిచి, నూనె పోసి ఉంచుకొనవలెను. కాని ఎప్పుడు నూనె అయిపోయిన అప్పుడు పోయు పద్ధతి మంచిది కాదు. ఏలనన అన్నము తిను సమయమున నూనె తగ్గి దీపము ఆరి పోవుచుండును అనుకొనుడు. ఆ సమయమున నూనె పోసిన చేతులకు నూనెవాసన కలిగి, తొందరగా కడుగుకొనుటవలన పోక అట్లే ఉండును. మనకు మరల అన్నము వడ్డించునపుడు కిరసనాయిలు వాసన వచ్చి అసహ్యాముగా ఉండును. కాబట్టి మధ్యాహ్న సమయములలోనే నూనె పోసి ఉంచుట మంచిది.

లాంతరులు తుడుచునపుడు జాగ్రతగా నుండవలెను. తుడుచునపుడుగాని, తీసికొని పోవునపుడు గాని, నెలకు నాలుగైదు గ్లాసులు బర్నర్లు చెడగొట్టు ఓటిచేతులవారు కొందరు

గలరు. అట్టివారు జాగ్రతగా నుండిన కొంత వ్యయము తగ్గించినవారు అగుదురు. కొందరు స్ట్రౌయ్యి రాజజేయు నపుడు లాంతరులు ఎత్తి కిరసనాయిలు స్ట్రౌయిలో పోయు చుందురు. ఒక్కొక్కప్పుడు వారు అనుకొన్నదాని కంటె ఎక్కువగా నూనె స్ట్రౌయ్యిలో పడి నేలపాలైపోవును. అట్టి అలవాటు గలవారు తప్పక మానవలెను. భోజనానంతరము లాంతరు వంకెకు తగిల్చి ఆర్పివేసి పరుండవలెను. కాని మంచము దగ్గర పెట్టరాదు. అట్లు పెట్టిన మనము ఒకరాత్రి వేళ లేచినపుడు కాళ్ళకు తగిలి పగిలిపోవును. తెల్లవారులు దీపము ఉంచు పక్షమున కొడ్డిగుడ్డు లైటు ఉంచవలెను. ఒక కానీ నూనె ఐన దానిలో నాలుగు రాత్రులకు వచ్చును. లాంతరులో ఒక రాత్రికి అణా నూనె కాలిపోవును. లాంతరు లపై నేతిని కాగబెట్టువారు దానిపై బడు నేతి మడ్డిని జాగ్రతగా తుడువవలెను.

రాత్రి పరుండబోవునపుడు పగలు ఉపయోగించిన పాత్రల నన్నిటిని దొడ్డిలో నుంచక ఇంటిలో వేయవలెను. రాత్రిపూట అవసర మున్నపుడు తాను దీపములేక సంచరింపవలసి వచ్చినను అవి యడ్డము తగులకుండ పెట్టవలెను. ఒక్కొక్కప్పుడు అవి తగులుటవలన కొందరు పడుచుందురు. పరుండుటకు ముందుగ ఇంటిలోని కిటికీలు తలుపులు వేసి గొళ్ళెములు వేయవలెను. బయట పరుండునపుడు తాళములు వేయవలెను.

కత్తిపీటలు, కొడవళ్లు పనికాగానే త్రోవకు అడ్డముగా నుంచక నియమిత స్థలములో ఉంచవలెను. లేనియెడల పొరపాటున ఒక్కొక్కప్పుడు పిల్లలకే కాక పెద్దలకు గూడ కాళ్ళకు తగిలి గాయములను కలిగించును. నిప్పుపెట్టె ఉపయోగింపగనే పిల్లలకు అందకుండ పెట్టవలెను. లేనిచో గీచి పారవేయుచు ఒక్కొక్కప్పుడు దుస్తులు కాల్చుకొందురు. వర్షాకాలమున నిప్పుపెట్టెలు దమ్ము ఆనకుండ జాగ్రతగా నుంచవలెను.

కొబ్బరినూనెలు మున్నగునవి నెల కొకసారి సరిపడునట్లు తెప్పించుకొని ఒక డబ్బాలో పోసి ఉంచుకొనవలెను. కావలసినపుడు ఒక చిన్న సీసాలో పోసికొని వాడుకొని, పిల్లలకు అందకుండ పెట్టవలెను. దువ్వెనతో తల దువ్వుకొనిన తరువాత దాని కంటియుండు వెండ్రుకలు, మట్టి తుడిచివేసి పెట్టవలెను. వెండ్రుకల తుట్టెలు ఒకచోట జాగ్రతగా పారవేయవలెను. కాని ఇంటిలో వేయరాదు. పొరపాటున అవి పిల్లల నోటిలోనికి పోయినయెడల ప్రమాదము గలిగించును. పిల్లలకు తల దువ్వునపుడు మాత్ర తీసియుంచిన నూనెసీసా దొర్లకుండ జాగ్రత పడవలెను.

ప్రతి యింటిలోను కనీసము ఒక అద్దమైనను ఉండవలెను. అద్దము, ఆడుది లేని కొంప అరణ్యమే నని పెద్దలు చెప్పుదురు. అవసరమున్నప్పుడు దానిని ఉపయోగించుకొని రోజు కొకచోట పెట్టకుండ ఒకే వంకెకు తగిలించవలెను. తీయు

నపుడు మరల వంకెకు వేయునపుడు జారిపడి పగులకుండ జాగ్రతగా ఉండవలెను. అద్దమును దేనిపైనను మూతగా పెట్టరాదు.

సామాన్య సంసారికి రెండు కట్టుపంచెలు, రెండు చొక్కాలు, రెండు ఉత్తరీయములు, రెండు తుండుగుడ్డలు చాలును. స్త్రీకి రెండు రంగు చీరెలు, ఒక తెల్ల చీరె నాలుగు రవికెలు చాలును. మడిపద్ధతి ఉండిన, స్త్రీపురుషుల కొక్కొక్క పట్టుగుడ్డ ఉండవలెను. ఆదాయమును బట్టి దుస్తులు ఇంకను హెచ్చించ వచ్చును. ప్రాతపడి చినిగిపోయిన గుడ్డలు పారవేయక కుట్టుకొనిన అప్పుడప్పుడు కట్టుకొనుటకును ప్రక్కలో వేసికొనుటకును పనికివచ్చును. ఇంటిలోనివా రందరికి కప్పుకొనుటకు తలకొక దుప్పటి ఉండవలెను. ఆంధ్రు లందరు సాధారణముగా మంచముమీదనే పరుండెదరు. ప్రతివానికి సాధ్యమైనంతవరకు ఒక మంచము, ఒక జంపకానా, ఒక తలగడ ఉండవలెను. ఇవిగాక కంబళ్ళు, పరుపులు ఆదాయము ననుసరించి పెంచుకొనవచ్చును. తడుపు మంచములను నులకతో అల్లుకొనవలెను. మిగిలినవాటికి నవారు అల్లుకొనుట మంచిది. ఊకు మంచములను ఎప్పుడును అటునిటు త్రిప్పరాదు. పొరపాటున గోడలకు తగిలినయెడల గోడలు చెక్కులు పోవుటయే గాక మంచము విరిగిపోవును. నిద్రలేచిన వెంటనే మంచముల నన్నింటిని ఒకచోట పెట్టుట మంచిది.

పెట్టెలు పడకటింటిలో పెట్టుకొనుట మంచిది. ప్రతి దానికి తాళము ఉండవలెను. ఒకపెట్టెపై మరియొకటి పెట్టునపుడు గుడ్డవేసి పెట్టవలెను. అట్లు చేసిన త్వరగా రంగు పోదు. గుడ్డలపెట్టెలలో కలరాఉండలు వేయవలెను. అట్లు వేసినచో చెమటలు, మొదలగునవి గుడ్డలు కొట్టవు. పెండ్లిండ్లకు మొదలగువానికి వెళ్ళువారికి పెట్టెలు ఎరువు ఇచ్చిన త్వరలో చెడిపోవును. తాళపుచెవులగుత్తి కొందరు సాధారణముగా పోగొట్టుకొనుచుందురు. తాళము వేయగానే దానిని అటునిటు చేతితో త్రిప్పక మొలలోగాని నిర్ణీతస్థలమునగాని ఉంచుట మంచిది. ఇంటికిగాని పెట్టెకుగాని తాళము వేసినపుడు మరల గట్టిగా లాగి చూడవలెను. గోడ గడియారముగాని, అలారపు గడియారముగాని ఉన్నయెడల వాటిని ఒక నిర్ణీత స్థలమున ఉంచి ఒక నియమిత కాలమునకు 'కీ' ఇచ్చుచుండవలెను. ఈ పని ఎవరో ఒకరే చేయవలెను. ప్రతివారు 'కీ' ఇచ్చుచుండిన గడియారములు త్వరలో చెడిపోవును.

చీపురుకట్టలు, చెప్పులు, అలుకుగుడ్డలు మొదలగునవి వాటి పని కాగానే ఇతరులకు కనబడని స్థలమున ఉంచలెవను. కాని ఎక్కడబట్టిన అక్కడ వేసిన చాల రోతగా నుండును. మన ముపయోగించు ప్రతివస్తువును శుభ్రముగా నుంచవలెను. ఇంటిలోనున్న సామానులను ఎప్పటికప్పుడు తీసి తుడిచి మరల యథాస్థానమున నుంచుచుండవలెను. లేనియెడల కొయ్య సామానులు చెదలుపట్టును. లోహపు వస్తువులు త్రుప్పుపట్టును.

పుస్తకములు, బట్టలు, గోడుగులు మొదలగువానిని పురుగులు కొట్టివేయును. మన మెంత శుభ్రముగ నున్నను మన ముపయోగించు వస్తువులు శుభ్రముగా లేకున్న లాభములేదు. స్త్రీ లిది ముఖ్యముగా గమనించవలెను.

భోజనము

చాల కుటుంబములలో పురుషులు ముందు భుజించిన తరువాత స్త్రీలు భోజనము చేయుదురు. ఇది మంచి పద్ధతి యనవచ్చును. ఏలనన ఒక్కొక్కప్పుడు వండిన పదార్థములలో కొంత తక్కువైనను సర్దుకొనిపోవచ్చును. లేక బంధువులు భోజన సమయమునకు వచ్చినను పదార్థ లోపము కనుపింపదు. భార్యా భర్తలు మాత్రమే ఉన్న ఒకసారి ఇద్దరు భుజించు టయే ఉత్సాహకరముగా నుండును. పెద్దలు సాధారణముగా విస్తళ్ళలో భుజించుట ఆచారము. పళ్ళెములలో గూడ భుజింపవచ్చు నని శాస్త్రములలో ఉన్నది. విస్తళ్ళు కొనుట కంటె పళ్ళెములే కొంత వ్యయమును తగ్గించును. ఆకులలో భుజించు నాచారము కలవారు దొడ్లలో బాదము చెట్లు పెంచుట వలన చాల ఖర్చు తగ్గును. తీరుబడి గల సమయము లందు ఆకులు కోసి విస్తళ్ళు కుట్టుకొనిన, ఆ ఖర్చు మరియొకదానికి ఉపయోగపడును. కొన్నిచోట్ల తామరాకులు మొదలగువానిలో భుజింతురు. ఇవి చాల చౌక. కాని వానికి నాచు, పాచి, అంటుకొని యుండును. వానిని జాగ్రతగా

కడిగి ఉపయోగించ వలెను. అశ్రద్ధ చేసి అట్లే భుజించిన రోగములు వచ్చును.

పురుషులు భుజించిన వెనుక స్త్రీలు కొందరు ఎంగిలి విస్తళ్ళలో భుజింతురు. ఇది తెలివిమాలిన పని. ఇది పతిభక్తికి తార్కాణమని చెప్పుదురు. కాని పట్టిది. దీనివలన పురుషుల కుండెడు 'పయేరియా' మున్నగు వ్యాధులు స్త్రీలకు కలుగును. మరియు స్త్రీలుకాని పురుషులుగాని తాము భుజించునపుడు తమ ఎంగిలి అన్నము బిడ్డలకు పెట్టుదురు. అది చాల పొరపాటు. పిల్లలకు విడిగ గిన్నెలలో పెట్టవలెను.

భోజనానంతరము భోజన పాత్రలను వెంటనే శుభ్రము చేసికొనవలెను. ఆకులైనచో తీసి నియమితస్థలమునందు పారవేయవలెను. లేకున్న పారవేసిన ఎంగిలి ఆకులు మరల ఇంటిలోనికి గాలికి కొట్టుకొని వచ్చుచుండును. మట్టిఇల్లు ఐనచో భోజనము చేసిన స్థలమునందు పేడ వేసి అలికి శుద్ధి పెట్టవలెను. రాతి ఇల్లు ఐనచో కడుగవలెను. కొందరు భోజనము కాగనే పాత్రలను శుభ్రము చేయక ఉపేక్ష చేయుదురు. అందువలన భోజనపాత్రల కుండిన ఎంగిలి ఎండిపోయి త్వరగా శుద్ధి చెందదు. మరియు ఎంగిలి మెతుకులను చీమలు ఈడ్చుకొనిపోయి ఇల్లంతటను చేర్చును.

భోజనానంతరము కొందరు తాంబూలము, వక్కలను, లవంగములను వేసికొందురు. ముఖశుద్ధికొఱకు ఇది మంచిదే కాని అతిగా అలవాటు పనికిరాదు. తాంబూలము వేసికొని

నప్పుడు కొందరు తమ నోటిలోని తమ్మను బిడ్డలకు పెట్టెదరు. ఇది చాల తెలివితక్కువ పని. దీనివలన తమ ఎంగిలిని పెట్టుట అగును. ఒకరి ఎంగిలి మరియొకరికి సోకినప్పుడు వారివారి రోగములు తప్పక వచ్చును. కొందరు స్త్రీపురుషులు వక్కలను నిరంతరము నములుచుందురు. దీనివలన మలబద్ధక మేర్పడి రక్తము క్షీణించిపోవును.

ఎల్లప్పుడు సకాలమునకు వంట చేసికొని భుజించు అలవాటు ఉండవలెను. అట్లు చేయనిచో ఉద్యోగము చేయు వారికి చాల ఇబ్బంది. స్త్రీలు ఇది గమనింపవలెను.

భోజనమైన పిదప కొంత విశ్రాంతి తీసికొనవలెను. చలికాలమైన ఒక గంట, ఎండకాల మైన రెండు గంటలు చాలును. అట్లుగాక పగలు చాలసేపు నిద్రించుట మంచిది కాదు. అందువలన చేయవలసిన పనులు కొన్ని ఆగిపోవుటే గాక రోగములు గూడ సంభవించును. విశ్రాంతి తీసికొన్న తరువాత ఇంటిలోనికి కావలసిన పనులు, అనగా బియ్యము, పప్పుదినుసులు మొదలగునవి బాగుచేసికొనవలెను. వీనికి కూలి యిచ్చి చేయించుట వ్యయకరము. అటువంటివి స్వయముగా చేసికొనవలయును.

గృహపరిశ్రమలు

రాట్నము

ఇంటియందు స్వయముగా చేసికొను పనులకు 'గృహ పరిశ్రమలు' అని పేరు. వీనివలన కొంత ఆదాయము తీయ

వచ్చును. అట్లు కాకుండిన మనకు అవసరమైన వానిని ధన వ్యయము లేకుండ తయారు చేసికొనవచ్చును. వానియందు ముఖ్యమైనది రాట్నము. 'ప్రతి యింట ఒక్క రాట్నము ఉండిన మన భారతదేశమునకు దారిద్ర్యము ఉండ' దని గాంధి మహాత్ముడు చెప్పినాడు. అది ఎంత దూరదృష్టి గల పలుకో గ్రహింపుడు. కోట్లకొలది ద్రవ్యమును వెచ్చించి పర దేశము నుండి మన దేశీయులు వస్త్రములను తెప్పించుచున్నారు. మన దేశమున విశేషముగా ప్రత్తి ఫలించును. ప్రతి కుటుంబము తమకు కావలసిన వస్త్రములు తామే తయారు చేసికొనిన అపారముగ పరదేశములపాలై పోవు మన ధనము మన దేశముననే ఉండును కదా! భారతసోదరీమణులు ఈ విషయమును గ్రహించి రాట్న పరిశ్రమకు పూనుకొనెదరు గాక !

మధ్యాహ్నభోజనము చేసి విశ్రాంతి తీసికొనిన తరువాత దినమునకు రెండు గంటలు రాటముపై నూలు తీసిన, ఆ కుటుంబమున కంతయు వస్త్రములు కొను అవసరము ఉండక పోవుటయే గాక కొంత ఆదాయమును వచ్చును. రాటము వడకుట మాకు చేతగాదని కొందరు అందురు. అది పొరబాటు. వారము దినములు సాధికచేసిన ఎవరికైనను వడుకుట వచ్చును. మొదట మొదట కొంత ముతకగా దారము వచ్చును. తరువాత చాల సన్నముగా తీయగలుగుదురు. కొందరు ముతుక గుడ్డలను కట్టలేమందురు. ఇదియు వివేకములేని మాటయే! మొదట కొంచెము బరువుగా నుండునేమో !

కాని అలవాటైన పిదప అవితప్ప సన్నపు గుడ్డలు కట్టలేరు. నేర్పుగా తీయువారు రాట్నముమీద అరువది, ఎనుబది నెంబరు నూలుకన్న మిన్నగా తీయుదురు. అచ్చుగా తెల్లగుడ్డలే కట్టుకొనవలసివచ్చునని కొందరు తలంతురు. వడికిన నూలునకు మన ఇష్టమువచ్చిన రంగు అద్దించి నేయించుకొనవచ్చును. మన దేశములో బీదలు నూటికి తొంబదిమంది కలరు. అట్టిచో స్త్రీలు వడికిన నూలు గుడ్డలు నేయించుకొనిన బీదలను గూడ కొంత పోషించినవారగుదురు. అట్లుగాక పరదేశ వస్త్రములే ధరించునంతకాలము మన దేశము దరిద్రముతోనే క్రుంగిపోవుచుండును. పురుషులు ధనార్జన విషయములందు ఏదో వృత్తి చేయవలసి ఉండును. వారికి రాట్నము వడకుటకు తీరుబాటు ఉండదు. కావున సతీమతల్లులే ఈ పరిశ్రమకు పూనుకొనిన స్వగృహపోషణము చేసికొనిన వారేగాక దేశాభ్యుదయమునకు గూడ కారకు లయ్యెదరు. వ్యవసాయము కలవారైన ప్రత్తి పొలములో ఫలించును. అట్టివారు దూదిని ఏకులుగా తయారు చేయించి, నూలు తీసి బట్టలు నేయించుకొనిన మిక్కిలి చౌకగా గిట్టును.

తలనూనెలు

ప్రతివారును తలకు రాచుకొనుటకు నూనె వాడుచున్నారు. అందు కొబ్బరినూనె ముఖ్యమైనది. కొందరు వాసననూనెలను కొని వాడుదురు. ఆ నూనెలలో 'వైటు ఆయిల్' అను పదార్థము కలిసియుండుటచే అది తల వెంట్రు

కలకు హాని కలిగించును. వెంట్రుకలు రాలిపోవుట, త్వరలో నెరయుట, ఎదుగకుండుట మున్నగునవి అట్టి బజారునూనెల వలన కలుగుచున్నవి. అవి కొనుటవలన ధన నష్టమును అగుచున్నది. మంచి నూనెలు స్త్రీలే స్వయముగా తయారు చేసికొనవచ్చును.

బజారులో నమ్మే తలనూనె దినుసులు ఒక సవాశేరు తెచ్చి కచ్చాపచ్చాగ నలుగగొట్టి ఒక వీశెడు శుభ్రమైన కొబ్బరి నూనెలో కలిపి, ఒక రాగి పాత్రలో బోసి, నూనెకు నాలుగురెట్లు నీళ్లు అందులో కలుపవలెను. తరువాత ఒకదినము నానబెట్టి, పైన మూత బెట్టి, చుట్టును గుడ్డ గట్టి మట్టిరాచి ప్రొయ్యిపై బెట్టి కాచవలెను. అట్లు ఆ పాత్రపై బెట్టిన మూత వెచ్చబడువరకు కాచవలెను. తరువాత మంట తీసివేయవలెను. ఇట్లు మూడురోజులు సన్నని సెగతో కాచవలెను. పిదప మూత తీసిన, నీటి పైభాగమున పచ్చగా తేలి సువాసనగా నుండు నూనెను వంచికొనవలెను. నూనెనంతను తీసి నీటిని పారబోయవలెను. ఈ మాదిరి తయారు కాబడిన నూనె సువాసనగానుండి, మెదడునకు చలువ గలిగించి వెంట్రుకలకు కాంతి నొసగును. ఇది మనకు చాల చౌకగా గిట్టును.

లోపల మిగిలిన పిట్టును ఎండబెట్టి పెసలలో చేర్చి విసరి సున్నిపిండిగా నుపయోగింపవచ్చును. ఇది నిత్యమును రుదుకొని స్నానము చేసిన గజ్జి, దురద మొదలగు చర్మ

వ్యాధులు రాకుండ చేసి శరీరమునకు కాంతి నొసగును. ఈ పిండి సబ్బులకంటె గూడ మంచి సువాసనగ నుండును.

పండ్లపొడి

ఏదైనను ప్రయాణములందు గాని, మామూలుగా అనుదినము వాడుకొనుటకు గాని పండ్లపొడి ఉపయోగపడును. ఈ పొడిని చాలమంది కొని ఉపయోగింతురు. ఇది స్వయముగ స్త్రీలే చేసికొనవచ్చును. వరి ఊకను తగులబెట్టిన అది తెల్లని పొడిగా మారును. దానిని మెత్తగా నలిపి పిండి జల్లెడతో జల్లించవలెను. పిదప గులాబీరంగు నీటిలో ఈ పొడి కలిపి ఎండబెట్టవలెను. అప్పుడది ఎఱ్ఱగా నగును. తరువాత దానిలో నాల్గవవంతు సుద్దపొడి కలిపి, కొంచెము 'పిప్పరమెంటుఆయిలు' దాల్చిన అరఖు, పంచదార వేసి కలిపిన అదియే పండ్లపొడి. ఇది చాల సువాసనగా నుండి నోటియందలి అరుచిని పోగొట్టును. ఇదిగాక సీమబాదంకాయ చెక్కులు కాల్చి మసి చేసి అందులో కొంచెము ఉప్పు చేర్చి, పండ్లు తోముకొనవచ్చును.

అల్లిక - కుట్టుపని

ఈదినములలో సాధారణముగా పల్లెలయందు గాని, పట్టణములందు గాని స్త్రీలు దారముతో అల్లికపని చేయుచున్నారు. వారు మామూలుగా ఉపయోగించునది విదేశపు దారము. స్వదేశీ దారము ఉపయోగించిన మంచిది. దీనితో అనేక రకములుగ బిడ్డల కుపయోగించు దుస్తులు, బనియనులం

బల్లలపై పరచుకొను గుడ్డలు. ద్వారములకు కట్టు జాలరులు, పక్కలపై పరచుకొనుటకు పనికివచ్చు దుప్పట్లు మొదలగునవి అల్లవచ్చును. కాని ఈ పరిశ్రమలో ఎక్కువ శ్రమ, ఖర్చు అగును. దీనినిచేయుటకే స్త్రీలు ఉత్సహించుదురు. సాధ్యమైనంత వరకు తగ్గించిన మంచిది.

సాధారణముగ దుస్తులను మిషనులపై కుట్టించుచుందురు. స్త్రీలు ఈ కుట్టుపని బాగా చేర్చుకొనిన పిల్లల చొక్కాలు, లాగులు, గౌనులు, స్త్రీలకు రవికెలు, బనియనులు మున్నగునవి చేతితో చక్కగా కుట్టవచ్చును. దీనివలన కొంత వ్యయము తగ్గును. ఈ కుట్టుపనిని ఎక్కువగా ఆచరించు స్త్రీలకు చాల లాభము.

ఆముదము వంట

పసిపిల్లలకు ఆముదమును వాడుదురు. అట్టి ఆముదమును బజారునుండి కొనితెచ్చి వాడుచుందురు. దానిలో వేరుశనగ నూనె, బూడిద మొదలగునవి కలుపుదురు. అందుచే ఆ ఆముదము పిల్లలకు జబ్బు చేయును. అట్లుకొన నవసరము లేకుండునటుల స్త్రీలే దానిని తయారు చేసికొనవచ్చును. ఆముదాలు తెచ్చి, బాగుచేసి వేయించి, త్రొక్కవలెను. ఆ త్రొక్కును ఒక పళ్లెములోనికి ఎత్తిఉంచవలెను. తరువాత ఎన్ని ఆముదాలు త్రొక్కిన అన్ని నీళ్ళు కొలిచి ఒక పాత్రలో పోసి, ఆవిరి వచ్చునట్లుగ కాగబెట్టవలయును. ఆ సమయమున ఆముదపు త్రొక్కును ఆ నీటిలో వేసి కలియబెట్టుచు ఉడికించ

వలెను. కొంతసేపటికి ఆ నీరంతయు వేడిమికి ఆవిరియై పోవును అప్పుడు ఆముదము పైకి తేలును. తరువాత దానిని ఒక పాత్రలోనికి వంచుకొనవలయను. అదియే శుభ్రమైన వంట ఆముదము. ఆముదము వచ్చిన తరువాత మిగిలిన పదార్థమును మెత్తగా చేసి తట్టలు, చేటలు మొదలగునవి పూసుకొనిన అవి చాల గట్టిగా నుండును. ఇట్లు తయారు చేసికొనుటవలన మనకు పరిశుభ్రమైన వంటఆముదము లభించుటయే గాక కొంత చౌకగా గూడ వచ్చును.

సున్నిపిండి

పెసలు తవ్వెడు, అరసోలెడు పచ్చి శెనగపప్పు ఎండ బెట్టి బాగుచేసి అందులో ఒట్టివ్రేళ్ళు, కచ్చూరములు, పచ్చాకు అను ఒకవిధమైన ఎండు ఆకు, కస్తూరిపసుపు, బావంచాలు, తంటెపు గింజలు తులము చొప్పున తెచ్చి, వీనిని నలుగకొట్టి పెసలలో వేసి విసరవలెను. దీనిని జల్లెడతో జల్లించిన మెత్తని సున్నిపిండి తయారు అగును. ఇది పిల్లలు గాని పెద్దలు గాని శరీరమునకు రుద్దుకొనిన దేహము కాంతిగనుంచి చలువ గలిగించును. ఇది మంచి వాసనగ ఉండును గాన ఎవ్వరైనను వాడవచ్చును. ఈ సున్నిపిండిని కొందరు బజారు నుండి కొనితెచ్చి వాడుచుందురు. అది అంత శ్రేష్ఠమైనది కాదు. పైగ ఖరీదు ఎక్కువ. దీనిని స్త్రీలే తయారుచేసి కొనిన కొంత ఆదాయము అగును.

విస్తళ్ళు కుట్టుట

సామాన్యముగ బ్రాహ్మణ కుటుంబములలోనివారు విస్తళ్ళలో భుజింతురు. వారు బజారులో విస్తళ్ళకట్టలను కొందురు. బాదము చెట్టు ఇంటిలో నుండిన యెడల స్వయముగా విస్తళ్లు కుట్టుకొనవచ్చు నని వెనుక చెప్పియుంటిమి.

మాదుపాకులు, మోదుగ ఆకులు, మఱ్ఱి, మామిడి ఆకులు, బాదము ఆకులు మొదలగు వానితో విస్తళ్ళు కుట్ట వచ్చును. కొన్నిచోట్ల బ్రాహ్మణులు, బ్రాహ్మణేతరులు గూడ ఈ పరిశ్రమ అవలంబించి మంచి ఆదాయము తీయుచున్నారు. కొందరు స్త్రీలు గృహకృత్యములను నెరవేర్చి దినమునకు దాదాపు నూరువిస్తళ్లు కుట్టుదురు. దీనివలన వారికి చాల ఆదాయము వచ్చుచున్నది.కొన్నిచోట్ల పై ఆకులు విస్తళ్ళు కుట్టి కుటుంబము నంతయు పోషించుకొనువారు గూడ కలరు. ఈ పరిశ్రమ వలన నెలకు రెండు, మూడు రూపాయలు అగు ఖర్చు మిగులుటయే గాక కొంత ఆదాయము గూడ సంపాదింప వచ్చును.

పూలు, కాయకూరలు

ఇదియును ఒక గృహపరిశ్రమయే. వసతి గల దొడ్డి గలవారు చేమంతి, గులాబి, మల్లె, జాజి, మాచపత్రి మొదలగు వానిని పెంచవచ్చును. నియమముగా నిత్యమును నీరు పోసి, ఈపూల జాతులను పెంచుచుండిన చక్కని పూలుపూయు చుండును. స్త్రీలకు మిక్కిలి ప్రేమగల వస్తువులలో పూలు మొదట చెప్పతగినవి. ఈ పుష్పజాతులు వారు చాల జాగ

యాకతగాను, ఉత్సాహముగాను పెంచుదురు. దీనివలన దిన దినము పూలు కొనవలసిన ఖర్చు తగ్గిపోవును. స్త్రీలు చెట్లకు రోజును నీరు పోయుచుండుటవలన కొంత శరీర పరిశ్రమగూడ కలుగును. దొడ్లలోను, వాకిళ్ళలోను ఈ పూలచెట్లకు పందిళ్ళు వేసిన మల్లె, జాజి మొదలగునవి వానిపై నల్లుకొని గృహమునకు మిక్కిలి సౌందర్యమును, సుగంధమును ఒసంగును. వేసవికాలమున అచట రాత్రులందు పరుండిన చల్లని పిల్లగాడ్పులు వీచుచు, కమ్మని వాసనలను గ్రుమ్మరించుచు మనకు చాల హాయి గూర్చును.

పలురకము లైన పూలచెట్లు గృహములో నుండుట వలన రంగు రంగుల విరులు పూయుట, వానియందలి మధుర మైన మకరందము కొరకు తేనెటీగలు, తుమ్మెదలు వచ్చుట, అవి పువ్వు పువ్వునకు జుమ్మను కమ్మని ధ్వని చేయుచు ఎగురుచుండుట, అట్లు ఎగురుచుండుటవలన వాని కాళ్లకు అంటు కొనిన పుప్పొడి ఒకపువ్వునుండి మరియొక పువ్వునకు సోకుట వలన పూలు కాయలుగా మారుట మున్నగు వృక్షశాస్త్ర సంబంధమగు విషయములు గూడ దినదినము పరిశీలించుచుండిన స్త్రీలు చక్కగా గ్రహింపగలరు. సంపెంగ, మొగలి మున్నగు వానిని ఇండ్లలో వేయరాదు. ఆ పుష్పముల సువాసనకు పాములు వచ్చుచుండును.

ఇవి గాక దొడ్లలో పొట్ల, కాకర, బీర, చిక్కుడు మొదలగు తీగకాయలు, తోటకూర, బచ్చలి మొదలగునవి

వేసికొనవలయును. కొంచెము శ్రమపడి నీరుపోసి వీనిని పెంచిన-చో కుటుంబమునకు కావలసిన కూరలు కొనకుండ లభించును, పైగ కొనిన కూరలకంటె గూడ మన దొడ్డిలోని కూరలు చాల రుచిగా నుండును. ఈ పరిశ్రమవలన పూలు, కూరగాయలు కొనకుండ తప్పును. కాన కుటుంబమునకు కొంత ఆదా మిగులును.

సబ్బులు తయారు చేయుట

సబ్బును తయారు చేయుటకు 10 తులముల కాస్టిక్ సోడాను 30 తులముల నీటిలో వేసి కఱ్ఱతో బాగా కలుప వలెను. కలుపు నపుడు చేయి నీటిలో తగులరాదు. చేయి తగిలిన పొక్కి-పోవును, తర్వాత దానిని 50 తులముల కొబ్బరి నూనెలో కొంచెము కొంచెము పోయుచూ బాగా కలుపు చుండవలెను. అపుడు పెరుగులాగు అగును. దానిని పళ్ళె ములోగాని గొట్టములోగానిపోసి ఒకరోజు ఉంచిన గట్టిపడును. తర్వాత ముక్క-లుగా కోయవలెను. సువాసన సబ్బును తయారుచేయుటకు, కలుపునపుడు వాసన అరఖులను కలుప వలెను.

ఇవి గాక అజీర్ణ మాత్రలు చేయుట, కాగితముల పూలు, బొమ్మలు చేయుట, లేసుపని, నేత, అద్దకము, పర్బ త్తులు, కార్డుబోర్డు, పేము నేత, చాపల అల్లిక, టేపునేయుట, బుట్టలు అల్లుట, బైండింగు మొదలగునవి చేయవచ్చును.

లలితకళలు

సంగీతము, చిత్రలేఖనము, భరతనాట్యము, కవిత్వము మున్నగునవి లలితకళలు. వీనియందు ప్రవేశము గల స్త్రీలు మిక్కిలి గౌరవము పొందుదురు. స్త్రీల గొంతుక కోకిల స్వరమువలె శ్రావ్యముగ నుండును. ముద్దార నేర్పించిన ముదితలు నేర్వగరాని విద్దెలు లేవని పెద్దలు చెప్పుదురు. స్త్రీలకు బాల్యదశలోనే సంగీత మభ్యసింప జేసిన సులభముగ సాధింప గలుగుదురు. సంగీతమునకు తోడు వీణ, ఫిడేలు మొదలగు జంత్రవాద్యములను గూడ సాధిక చేసిన బంగారము నకు పరిమళ మబ్బిన ట్లుండును. వారి వ్రేళ్లు మృదువుగా నుండి వాద్యములకు చక్కగా నుపకరించును. స్త్రీలు ఈ కలాకౌశ ల్యము గలిగియుండిన, కాపురమునకు వెళ్ళిన తరువాత భర్తల మనస్సులను రంజింప జేయుగలరు. అంతియగాక వారికి గృహ కార్యములు నిర్వహించుట వలన కలిగిన శ్రమను కొంచెముసేపు మనోమోహనముగ సంగీత మాలపించి నివారించుకొందురు.

చిత్రలేఖనమునందు ప్రావీణ్యము నొందుట కష్టతరమే! ఐనను, స్త్రీలు మొదటినుండియు అభ్యసించిన కృతకృత్యులు కాగలరు. ఈ కళానైపుణ్యము గల స్త్రీ రత్నములు, గృహ లక్ష్మి మున్నగు పత్రికలలో తమ చిత్రములను ప్రకటించుట చూచుచున్నాము. అట్టివారు కరము గౌరవము నొందుదురు.

నేటి వనితామణులలో కవిత్వము చెప్పువారిని గూడ చాలమందిని చూచుచున్నాము. దీనివలన సతులు లలిత

యశస్సముపేతలై రాణించుచున్నారు. అభ్యాసమువలన కవితా కలానైపుణ్యమును గూడ గాంచ గలుగుచున్నారు.

స్త్రీలు నృత్యమును గూడ సాధింపవచ్చును. నేటి సినీమాలలో గావింపబడు అవినీతికరమగు నృత్యమువంటిది కాక, సుప్రశస్త భరతనాట్యమును అభ్యసింపవచ్చును. ఈ భరత నాట్యమువలన వారికి శరీరపరిశ్రమ గలుగును. తమ భర్తలను గూడ సంతోషింపజేసి సద్వర్తనులనుగా సలుప గలుగుదురు. కాబట్టి స్త్రీలు లలితకళాకౌశల్యము గలిగియుండుట వలన గౌరవమును కీర్తిని గాంచగలుగుదురు.

శిశు పోషణము

పిల్లలను కనినప్పటినుండియు వారికి పది పండ్రెండు సంవత్సరములు వయసు వచ్చు నంతవరకు పోషించు బాధ్యత సర్వసాధారణముగా స్త్రీలదే! అట్టి పరిస్థితిలో వారు శిశువులను చాల జాగరూకతతో సాకవలయును. నెలల పిల్లలకు పాలే ఆహారము. అందు తల్లిపాలు ముఖ్యమైనవి. కొందరికి పాలు ఉండవు. అప్పుడు డబ్బాపాలను పోసి పెంతురు. ఇది చాలా వ్యయకరము. పైగా అనారోగ్యమును గలిగించును. నెలల పిల్లలకు పోతపాలకై ఆ యా రకములను బట్టి ఐదు రూపాయలు మొదలు పది రూప్యముల వరకు ఖర్చగును. అట్లుగాక ఆవుపాలు గాని మేకపాలు గాని పోసిన ఖర్చు తగ్గుటయే గాక మంచి ఆరోగ్యము నిచ్చును. పిల్లలకు పోతపాలు

కొనిపోయలేక పలు కష్టముల పాలగు బీదకుటుంబములు చాల గలవు. అట్టివారు (ఏజాతివారైనను) ఒక పాడిమేకను కొని బిడ్డలను పోషించుకొనవలెను. తరువాత పసిబిడ్డలకు ముఖ్యమైనది వంటఆముదము. దీనిని గురించి క్రిందటి పాఠములో చెప్పితిమి. బజారునుండి కొనితెచ్చిన ఆముదము ఉపయోగింపక, తాము వండుకొనినదే ఉపయోగింపవలెను. పిల్లలకుఉగ్గుపాలు పోసి, కడుపునకు వేయుటకు వంట ఆముదముపయోగింపవలెను.

చంటిపిల్లలను కొందరు తల్లులు ఒంటి చేయి పట్టి ఎత్తుకొందురు. ఇది చాల పొరపాటు. అట్లు ఎత్తుకొనుట వలన ఒకప్పుడు ఆ చేయి జారి కుంటిదగును. ఇది బాగుగా గమనింపవలెను. ఏడాది దాటిన పిల్లలకు అన్నము పెట్టెదరు. వారికి ప్రత్యేకముగా ఒక చిన్న గిన్నెలో అన్నము మెత్తగా వండి ఉడుకునపుడు కొంచెము నేయి, వాము వేయవలెను. అట్టి అన్నము త్వరలో జీర్ణమగును. పప్పుదినుసులు, పెరుగు, పిండి వంటలు, దుంపకూరలు మున్నగు పదార్థములు ఎప్పుడో తప్ప పిల్లలకు తరచుగా పెట్టరాదు. బజారునుండి కొని తెచ్చిన పకోడీలు మొదలగునవి ముఖ్యముగా బాలురకు నిషేధింపవలెను. ఏపదార్థమైనను పిల్లలకు అజీర్ణము చేయునదిగా ఉండకూడదు.

అన్నము పెట్టునపుడు ఎత్తుకొని ఇల్లుఅంతయు త్రిప్పుచు పెట్టు పద్ధతి మంచిది కాదు. అన్నము పెట్టునపుడు దుస్తు

లను విప్పివేయవలెను. పిల్లలు ఒక్కొక్కప్పుడు అన్నము తినక మారాము చేయుదురు. దీనికి కారణము వారికి రుచింపక పోవుటో, ఆకలి కాకపోవుటో యైయుండవచ్చును; అది తల్లి తెలిసికొనవలెను. అంతియగాని తినలేదుగదా అనుకొని బలవంతముగా పెట్టగూడదు. ఒక్కొక్కప్పుడు పిల్లలు ఏడ్తురు. అజీర్ణమువలన కడుపులో నొప్పిగా యున్నందుననో, లేక ఆకలి ఏడుపో కనుగొనవలెను. కాని ఏడ్చినపుడెల్ల విచారింపక పాలీయరాదు.

పసిపిల్లలకు-నిద్ర చాల ఆవశ్యకము. ఊయెలలోగాని మంచముపై గాని పరుండ బెట్టవలెను. అవి సరియైనవి కానిచో పిల్లలు వానిపై నుండి దొర్లి క్రింద పడుచుందురు. కొంచెము లోపలకు అణగియుండు మంచమునందు గాని, ఊయెల యందు గాని పరుండ బెట్టవలెను. రాత్రి సమయములందు పిల్లలు దీపము చూచి ఆడుకొందురు. దానికి వంటఆముదపు దీపము మంచిది. దానిని చూచుటవలన పిల్లల కన్నులకు మంచి కాంతి కలుగును. కాని కిరసనాయిలు దీపములు, పొగదీపములు అంత మంచివి కావు. ఏదీపమైనను మంచమునకు కొంచెము దూరముగ నుంచవలెను.

పారాడునప్పుడు పిల్లలు ఏవస్తువైనను నోటిలో పెట్టు కొనుటసహజము. ఆసమయమునందు ఇంటిలో పెంటపోగులు, బొగ్గులు, పేడ మొదలగు మురికి పదార్థములు, అట్లకాడలు, చాకులు, కత్తిపీటలు, గుండీలు, పిన్నులు, సూదులు మున్నగు

నవి క్రింద ఉంచరాదు. వాటిని తెలియక మ్రింగివేసిన ప్రమాదము కలుగును. కొందరు ఉద్యోగస్థులు వ్రాసికొను కాగితములు, సిరాబుడ్డి, కలములు క్రిందబెట్టి బయటకు పోదురు. ఆ సమయమున పిల్లలు వచ్చి అవి అన్నియు నలిపి పాడుచేసి ఒంటినిండ సిరా చేసికొందురు. కాబట్టి అటువంటి వస్తువులు గూడ క్రింద పెట్టరాదు.

పిల్లలకు ఆటవస్తువులను ఇచ్చునపుడు మ్రింగుటకు వీలు లేనివియు, పదును లేనివియు, కండ్లలో పొడుచుకొననివియు నగు గిలకకాయలు మొదలగువానిని ఇవ్వవలెను. నొక్కినంతనే గుంటలుపడి నలిగి చెడిపోవు జపాను బొమ్మలను, త్వరలో పగిలిపోవు, గాజు లేక పింగాణి బొమ్మలను ఇవ్వరాదు. ఏబొమ్మను కొనునప్పుడైనను నిలువబెట్టి చూచి కొనవలెను.

పగిలిపోయిన గాజుపెంకులు మొదలగువాటిని వెంటనే తీసి ఒక డబ్బాలో వేసి ఒకప్రక్క దూరముగా నుంచవలెను. లేకున్న అవి పిల్లలకు గాని మనకుగాని కాళ్ళలో గ్రుచ్చుకొని బాధ గలిగించును. నడచుటకు ఈడువచ్చిన పిల్లలందు గూడ తల్లులు జాగ్రత తీసికొనవలెను. తరచు వారిని తేమనేలను తిరుగనీయరాదు. జొన్నదంట్లు చెరకులు తినుచుందురు—దాని వలన జలుబు చేయును. వానివి తిననీయరాదు. దుస్తులు తొడుగుకొని ప్రొయ్యివద్దకుగాని, మూతలేని దీపము దగ్గరకు గాని రానీయరాదు. భోజనము చేయించిన వెంటనే పిల్లలకు ఒంటినిండ ఎంగిలి ఐనదని చన్నీళ్ళు పోయుచుందురు. అట్లు

చేయరాదు. తుడిచివేయవలెను. పసిపిల్లలకు రోజును తలంటి పోయవలెను. పెరిగినకొలది రెండుదినములకు, మూడు దినములకు పోయవలెను. తరువాత వారమున కొకసారి తలంటి పోయవలెను. కొందరు పసిపిల్లలకు స్నానము చేయింపగనే ఒడలంతయు ఫేసుపౌడరు అద్దుదురు. దానివలన పిల్లల శరీరము విరవిరబోవును. కొంచెము ఆముదము రాచి పరుండబెట్టిన దేహము మృదువుగా నుండును.

పిల్లల ఆరోగ్యమును గురించి తల్లి తెలిసికొనవలయును. కొంతవరకు గృహవైద్యము గ్రహించి ఉండవలెను. అజీర్ణము చేయకుండ, అప్పుడప్పుడు బిడ్డలకు అజీర్ణమాత్రలు వేయవలెను. అజీర్ణము బాగుగా చేసినపుడు రసభస్మమును కొంచెము వంట ఆముదములో కలిపి పోయవలెను. పిల్లలకు జలుబు, జ్వరము, దగ్గు, అజీర్ణము, వాంతి మున్నగు జబ్బులు చేసినపుడు సాధారణముగా, కర్కాటశృంగి, అతివస, వేయించిన పిప్పళ్ళు, మోదుగమాడ వాము అను నీ వస్తువులను బాగుచేసి సమానభాగములుగ చూర్ణించి, దానిని తేనెతో గాని, పాలతోగాని పూటకు $\frac{1}{2}$ చిన్నము (3 గెనులు) వంతున ఇచ్చిన తగ్గును. తనకు మించినదని తోచిన వెంటనే తల్లి వైద్యుని సలహా పొంది మందు ఇప్పించవలెను. ఈ విషయమున తండ్రికూడ బాధ్యత వహింపవలెను. అశ్రద్ధ చేయరాదు. అశ్రద్ధవలన వ్యాధులు ముదిరి అసాధ్యము లగును.

ప్రతిదినమును బాలురకు వేళకు అన్నము పెట్టు అలవాటు తప్పక కలిగి ఉండవలెను. ఎంత రుచికరములగు పదార్థములైనను పిల్లలకు మితముగానే పెట్టవలెను. బాగా చల్లారి చెడిపోయిన పదార్థములను, కుళ్లినవాటిని, పురుగులు పడిన వాటిని పెట్టరాదు. ప్రతిపూట వెచ్చగా నుండు తాజా ఆహారములనే పుష్టికరమైనవాటిని ఇవ్వవలెను. పుష్టికరములు గానివాటిని ఇవ్వరాదు. వాటివలన పిల్లలు ఎదుగరు.

పిల్లలను మురికిగుడ్డలతో నుండనీయరాదు. ఏరోజు కారోజు వెచ్చని నీటితో స్నానము చేయించి శుభ్రవస్త్రములను ధరింపచేయవలెను.

బిడ్డలను ప్రతిచోటను మలమూత్రములను విడుచునట్లు చేయరాదు. ఒక నియమిత స్థలమున కూర్చుండబెట్టి ఎత్తిపోయవలెను. కొందరు బిడ్డలను బజారులోనే కూర్చుండబెట్టెదరు. ఇది దురలవాటు. ఇందువలన రోగములు వ్యాపించును. పెద్దపిల్లలకు నియమిత స్థలమునకు బైలుకు పోవు అలవాటు చేయుట మంచిది.

తల్లి చదువుకొనిన, పిల్లల చదువులందు గూడ శ్రద్ధ తీసికొనవచ్చును. ఈకాలమున కొందరు తమపిల్లలకు పొలములను అమ్మివేసికూడ ఇంగ్లీషు చదువు చెప్పింతురు. అంత చదువు చదివియు ఉద్యోగము దొరకక కష్టపడుచుండినవారిని చాల మందిని చూచుచున్నాము. అట్టి ఉద్యోగకాంక్షచే చదువు, చదువులను మాన్పింపవలెను. సాధ్యమైనంత వరకు నేటి

చదువు వృత్తివిద్యగా నుండవలెను. ఉద్యోగము లేకున్నను ఒక వృత్తివలన భావిబాలురు జీవయాత్ర చేయగలరు. ఎలిమెంటరీ విద్యయందు బాల, బాలికలకు తల్లియే తరచుగ గృహాము నందు శ్రద్ధ గైకొనుచుండవలెను. తరువాత విద్యలో తండ్రి పూర్తిగా బాధ్యత వహింపవలెను. రాత్రి పదిగంటల తరువాత బిడ్డలను చదువనీయరాదు. మరల ఉదయమే చదివింపవలెను. వేళకు అన్నముపెట్టి బడికి పంపవలెను. చదువుకొను వారికి వీలైనంతవరకు పని చెప్పరాదు.

పసిపిల్లలు మూత్రమును మంచములలో పోసెదరు. అందువల్ల మంచములు చివికి పాడై తెగిపోవుచుండును. కావున పిల్లల మంచముపై మైనపుపట్ట వేసి దానిమీద గుడ్డవేసి పరుండబెట్టవలెను.

మరియు నిట్టి మంచములందు మూత్రపువాసన వల్ల నల్లులు పుట్టి క్రమముగా మంచముల కన్నిటికి వ్యాపించును. అప్పుడు వాటిని చంపుటకుగాను ఎండలో వేయవలెనే కాని కోళ్ళను ఎత్తి నేలకొట్టరాదు. అందువల్ల మంచములు ఒక్కొక్కప్పుడు కూసములలోనికి విరిగిపోవును. వర్షాకాలమున వేడినీటిని పోసి నల్లులను చంపవచ్చును.

గృహ విషయము

గృహము అన్నివసతులు కలిగి చిన్నదిగ నుండిన మంచిది. ఎంత పెద్దదైన అంత పని ఎక్కువ. ఇంటిలో వంట గది, భోజనపు గది, పడకగది, వసారా ప్రత్యేకముగా ఉండుట మంచిది. దొడ్డిలో బావిగాని, నీటి పంపు గాని ఉండిన స్త్రీలకు చాల సౌకర్యముగా నుండును. కుటుంబమును బట్టి ఇల్లు ఉండుట మంచిది. ఎంత చిన్న ఇల్లు అయినను గాలి, వెలుతురు బాగా వచ్చుటకుగాను మంచి కిటికీలు ఉండవలెను. వంట ఇంటికి, పొగ ధారాళముగ పోవుటకుగాను విశాలమైన కిటికీలు, కడిగిన నీరు పోవుటకు ప్రతి గదికి తూములు ఉండవలెను.

గృహమును స్త్రీలు ఎంత చతురత గలవారైన అంత సొగసుగా అలంకరింతురు. వంట ఇంటిలో నుండతగిన ప్రొయ్యి, వంటసామగ్రి పడకగదిలోను, పడకగదిలో నుండతగిన మంచములు, తెరలు, అందమైన బొమ్మలు మొదలగు నితర వస్తువులు భోజనపు గదులలోను ఉంచరాదు. దీనివలన ఇంటి అందమే చెడిపోవును. దేవతలపటములు, ముఖ్యదేశనాయకుల పటములు, కుటుంబపు ఫోటోలు ఉండుట మంచిది. నగ్న చిత్రములు మున్నగునవి సాంసారిక గృహములందు పనికిరావు. గోడలకు ఇంటి పైకప్పునకు బూజులు, సాలెగూళ్ళు, చెద పురుగులు పట్టకుండ చూచుచుండవలెను. ఎప్పటికప్పుడు వాటిని తీసివేసి బాగుచేయుచుండవలెను.

సంవత్సరమునకు ఒకటి రెండుపర్యాయములు పోయిన చోటుల బాగుచేయించి ఇంటికి వెల్ల వేయించవలెను. సున్నము నందు కొంచెము నీలిమందుగూడ వేసి కొట్టించిన మన కండ్లకు చలువగా నుండును. సున్నమువలన చిన్న చిన్న విషక్రిములు కూడచచ్చిపోవును. దోమలు చేరవు. గదులలో వెలుతురు అధికమగును. ఇంటికి క్రొత్త యందము కలుగును.

ఇంటియావరణమును రాలిపోయిన ఆకుఅలము లేకుండ శుభ్రముగా నుంచవలెను. దొడ్డిలోని బావి, పంపు మొదలగు వాటిని ఆకు అలము పడకుండ స్వచ్ఛముగ నుండునట్లు చూడ వలెను. వాడిన నీరు నిలువయుండిన దుర్వాసనపుట్టి విష క్రిములను వ్యాపింపజేసి రోగములను పుట్టించును. అందువలన వాడిన నీరు పోవుటకు మార్గ ముండవలెను. ఆ నీటిని చెట్లకు పెట్టుచున్నయెడల చాల మంచిది. అప్పుడప్పుడుమురికి తూముల యందు సున్నమును ఫినాయిలును చల్లుచుండవలెను. ఇందు వలన పురుగులు చచ్చిపోవును.

తలుపులు, ద్వారబంధములు, కిటికీలు మున్నగు కొయ్య వస్తువులకు సంవత్సరమున కొకసారి వార్నీషులో రంగులు కలిపి పూయవలెను. దీనివలన గృహము అందముగ నుండుటయే గాక విషక్రిములు చచ్చిపోవును. సామాగ్రియు తొందరగ చెడదు.

ఉదయమున నిద్ర మేల్కొనిన సమయమున, రాత్రి పరుండునపుడు దైవప్రార్థన చేయవలెను. రాత్రి పరుండు

నపుడు పగలు తానాచరించిన పనులను గూర్చి యోచింపవల యును. అందు మంచి చెడ్డ కార్యము లుండిన, చెడ్డకార్యము లను గూర్చి తలంచునప్పుడు పశ్చాత్తాపము కలుగును. అట్లు నిత్యము చేయుచుండిన చక్కని సత్ప్రవర్తనము కలుగును.

తీరిక గల సమయము లందు భాగవతాదిసద్గ్రంథములను పుణ్యచరిత్రలను, విదుషీమణుల జీవితచరిత్రలను, పఠింపవలెను. కాని ఈకాలపు అవినీతి బోధకము లగు నవలలు, నాటకములు చదువకుండు మంచిది. వార్తాపత్రికలు, గృహలక్ష్మి మొదలగు స్త్రీలకు ఉపయోగకరములగు పత్రికలను, విజ్ఞాన విషయపు పత్రికలను చదువుచుండవలెను.

స్త్రీలు ఇరుగుపొరుగు స్త్రీలతో స్నేహముగానుండవలె ను. ఎవరైనను పొరపాటున మాటలాడినను, వారితప్పును నెమ్మ దిగా తెలియ జేయవలెనే కాని బజారునపడి పోట్లాడరాదు. పిల్ల లు ఆటలాడుకొనునప్పుడు ఇంతలో పోట్లాడి, అంతలో మరచిపో వుదురు, పిల్లల పోట్లాటలకై కొందరు పెద్దలు తీవ్రముగ జగడ మాడుదురు. అది చాల పొరబాటు. తరచు పొరుగిండ్లకు పోయి చాలసేపు కూర్చొనరాదు, అవసర మున్నప్పుడు వెళ్ళి వెంటనే రావలయును. ఇరుగు పొరుగువారికి బియ్యము మొదలైనవస్తువులు అప్పులు ఇచ్చుట తెచ్చుకొనుట ఆడవారికి అలవాటు. అట్టి విషయములలో దృష్టి యుంచుకొని చేయ వలెను. కొందరికి అప్పు ఇచ్చిన మరల త్వరగా ఇవ్వరని తోచి నపుడు వారు అడిగినదానిలో సగమో నాల్గవవంతో ఇవ్వ వలెను. అది మరల ఇచ్చినకాని వారు మరల అప్పు అడగరు.

స్త్రీలకు సామాన్యముగా ఆభరణములపై మిక్కిలి అపేక్ష. కాని దానికి కొంత మితి ఉండవలెను. భర్త సంపాదన ఎంత? ఆస్తి ఎంత? ఎంత ఖర్చగుచున్నది? ఎంత మిగులును? లేక మిగులక అప్పు అగుచున్నదా? అను విషయములను గమనించి భర్తలను ఆభరణములు చేయింపుమని కోరవలెను. అంతియకాని ఎల్లప్పుడు సొమ్ములకై వేధించుట న్యాయము కాదు. ఉన్నంతలో కొదువ చేయుటగూడ పురుషులకు తగదు. వివాహసమయములందు, కొందరు అప్పుచేసి సొమ్ములు చేయింతురు. ఆసమయమున పెండ్లికూతురు బాల్యదశలో ఉండును. అప్పుడు ఆ సొమ్ములవలన అంత ఉపయోగము ఉండదు. భార్య కాపురమునకు వచ్చునప్పటికి ఆ అప్పు గొప్పదై ఉన్న కొంచెము ఆస్తియు ఊడును. పెండ్లిసమయమున తప్ప తరువాత సొమ్ములు ఏర్పడవు అని వారి భావమేకాని అప్పుబాధించు నను యోచన ఉండదు. ఇది కేవలము పురుషులపొరపాటు. శ్రీమంతులకు ఏదియైనను తగునుగాని ఒకమాదిరి వారికైనను వివాహాది కార్యములకు గాను వందలు వేలు ఖర్చుపెట్టుట వారి జీవితమునకు బాధాకరమే కాని వేరుకాదు.

స్త్రీలు సామాన్యముగ వివాహాది కార్యములందు ఆభరణములను అరువు తెచ్చుకొనుచుందురు. ఏ ప్రమాదముల వల్లనైన ఆభరణములు పోయినచో చాల నష్టపడుటయే గాక గౌరవభంగముకూడ కలుగును. ఇంతేగాక అరువుతీసికొనిపోయిన వస్తువును మరల తెచ్చి ఇచ్చినను, ఇవ్వలేదనవచ్చును. లేక

తీసికొని పోయినవారు ఇవ్వక ఇచ్చినామని కూడ వాదింప వచ్చును. కావున ఆభరణములు అరువు తీసికొనుట, అరువు ఇచ్చుట గూడ మేలు కాదు. పోయిన వస్తువులు రాకపోగా పోట్లాటలు గూడ సంభవించును.

చిన్నపిల్లలకు ముద్దుకైనను ఆభరణములు పెట్టి ఆడు కొనుటకు పంపరాదు. పిల్లలకు సొమ్ము లుండినచో వారు తిరుగునపుడు దొంగలు దొంగిలింతురు. ఇదియును గాక ఒక్కొక్కప్పుడు బిడ్డలను ఎత్తుకొనిపోయి సొమ్ములు తీసికొని వారి ఇచ్చవచ్చినచోట వదలి వెళ్లుదురు.

రైళ్ళలో ప్రయాణము చేయునప్పుడుగాని, సినీమాలు చూచునప్పుడుగాని మెడలోని వస్తువులను 'చూచి ఇచ్చెదము' అని అడిగినను తెలియనివారి చేతికి ఇవ్వరాదు. అట్లు ఇచ్చినచో ఆచేతినుండి ఆచేతికి దాటిపోయి వస్తువులే పోవును.

స్త్రీలు ఇంటిముందరికి అమ్మవచ్చు గిల్టు సామానులు మొదలగువాటిని విచారింపక కొనరాదు. వాటియందు ఒక్కొక్కపుడు చాల మోసము జరుగుచుండును.

గర్భిణీ స్త్రీలు

స్త్రీ మానవ ప్రపంచమునకు మాతృదేవత. గర్భవతి యైనది మొదలు ప్రసవించువరకు ఎన్నియో కష్టముల పాలుబడి భరింపరాని బాధల కోర్చి, చాల ప్రమాదావస్థలు పొందును. తుదకు శిశువును గనినంతనే ప్రేమపరవశమున అన్నియు మరచి

పోవును. పలు శ్రమల కోర్చి బిడ్డలను పెంచును. మాతృ ప్రేమయందు గనబడు భగవద్విలాసము వర్ణనాతీతము.

స్త్రీ గర్భము ధరించగనే లోపలి శిశు పోషణమునకు పదార్థముల నుత్పత్తి చేయుటకుగాను శరీరావయవము లన్నియు ఎక్కువ పనిచేయవలసి ఉండును. అందుచే ఆమెయందు చాల మార్పులు కలుగుచుండును. జీర్ణకోశమునకు పని ఎక్కువగును. కాబట్టి వికారము, వాంతులు, మొదలగునవి ఏర్పడును. వీనిని 'వేవిళ్ళు' అందురు. ఈ బాధ కొందరికి ప్రసవ మగువరకు ఉండును. కొందరికి అసలు రాదు. ఈ సందర్భమున కొందరికి గారాబముచే పిండివంటలు వండి పెట్టుదురు. అదివరకే జీర్ణ కోశమునకు ఎక్కువగ పని కలిగియుండును; అప్పుడే పిండి వంటలు మున్నగునవి పెట్టిన అజీర్ణమువలన జబ్బులు కలుగును. అట్టివారు సులభముగా జీర్ణమగు పాలు, వెన్న, పండ్లు మొదలగునవి భుజింపవలయును. కాని మాంసము మొదలగు పదార్థములు తినరాదు. శ్రమ కలుగు పనులను గర్భిణీ స్త్రీలు చేయరాదు. అట్లని ఊరక తిని కూర్చొనరాదు. విశేషముగ ఆయాసము కలుగకుండ, చిన్న చిన్న పనులు చేయుచుండ వలయును. ఏదైనను జబ్బు కలిగినపుడు మంచి వైద్యుని సలహాప్రకారము మందు వాడవలయునేకాని అన్ని మందులను వాడరాదు. ముఖ్యముగా మలబంధము లేకుండ చూచుకొన వలెను. ఎవ్వరైనను రోగములను దాచుకొనగూడదు. దాచిన యెడల క్రమముగ వృద్ధిజెంది అపాయము కలిగించును. ఆహార విహారములలో నియమము గలవారికి సాధారణముగ

జబ్బులు రావు. వచ్చినను సులభసాధ్యముగ నుండును. తుదకు దగ్గు పడిసెమును గూడ ఉపేక్ష చేయరాదు. ఒకప్పుడు అది క్షయ రోగముగ మారవచ్చును.

బాలికలు - పాఠశాల

పెద్ద పిల్లలు పడకనుండి లేచునపుడు పసిపిల్లలను లేపకుండ జాగ్రతగా లేవవలయును. గట్టిగా మాట్లాడరాదు. లేనియెడల పసిపిల్లలు లేచి ఏడ్పు సాగించి తల్లి చేయవలసిన పనులకు ఇబ్బంది కలిగించుదురు. మరియు తాముగూడ నాపిల్లలను ఎత్తికొని ఆడించవలసివచ్చును.

బాలికలు ప్రాతఃకృత్యములు తీర్చుకొని భుజించిన వెనుక పలక, పుస్తకములను తీసికొని, మంచి దుస్తులను కట్టుకొని పాఠశాలకు పోవలయును. కొందరు బడికి పోవుటకు మారాము చేతురు. అట్టివారిని ఉపాధ్యాయుడే వచ్చి దండించి తీసికొనిపోవుచుండును. అట్లుగాక బాలికలే ఉత్సాహముగ బడికి పోవలయును.

కొందరు బడికి పోవునపుడు తినుబండములను తీసికొని పోవుచుందురు. అది మంచి పద్ధతి కాదు. ఒక బాలికవద్ద ఏదైన తినుబండము ఉండిన బడిలోనివా రందరు అచటికి మూగి గోల చేయుచుందురు. అందరికి పెట్టకుండిన, కొందరు కోపించి కొట్టుదురు. అప్పుడా బాలిక ఏడ్చును. అది చూచి ఉపాధ్యాయుడు అందరిని దండించును.

ఇదిగాక తినుబండములు పెట్టి బలపములు, పెన్సిళ్ళు మొదలగునవి తీసికొనుచుందురు. ఆ తినుబండములు అయి

పోయిన తరువాత, వారి వస్తువులు వారికిమ్మని అడుగుదురు. ఇవ్వకున్న కొట్లాటలు జరుగును. అట్లు చేయరాదు.

ఒకరు ఏదైన తినుచుండిన యెడల, అందరి దృష్టి ఆవైపే ఉండి బడిలోని పాఠములకు భంగము కలుగును. కాబట్టి పాఠశాలలకు తినుబండములు ఎంతమాత్రము తీసికొని రాకూడదు.

బడిలో కొందరు పలక, పుస్తకము మొదలగునవి దొంగిలింతురు. అట్టివారిని అందరు నిందింతురు. ఎన్నడును నమ్మరు. పైగ కనబడినపుడెల్ల ఇతర పిల్లలు అందరు చేరి కొట్టుదురు.

పాఠశాలలో ఒకరిపై నొకరు చాడీలు చెప్పుకొనుచుందురు. దీనివలన ఇరువురును దోషులే యగుదురు. ప్రతి చిన్న విషయములోను పాఠశాలయందు పిల్లలు అబద్ధమాడుచుందురు. అది గొప్ప తప్పు. ఒకప్పుడు అబద్ధమాడిన మరియొకప్పుడు నిజము చెప్పినను నమ్మరు. ఎట్టి కష్టమునందైనను నిజము చెప్పువారిని అందరును ప్రేమింతురు. అట్టివారు పొరపాటున తప్పు చేసినను మన్నింతురు. కాబట్టి ప్రతివారు నిజము చెప్పు అలవాటు కలిగి యుండవలయును.

పలకలు నీటిచే కడిగి తమచొక్కాలతో తుడిచెదరు. దానివలన దుస్తులకు మురికి సోకి చెడిపోవును. అట్లు చేయక, పలక తుడుచుటకు ప్రత్యేకముగ నొక గుడ్డ తెచ్చుకొనవలెను.

కొందరు పిల్లలు పుస్తకములు చించి, పలకలు పగుల గొట్టి, బలపములు విరుగగొట్టి పారవేయుదురు. ఇట్లు చేయుచుండిన అవి మరల మరల కొనుటకు ఎక్కువ డబ్బు ఖర్చు అగును. మంచిపిల్లలు ఒకపర్యాయము కొన్న పలకను రెండు మూడు సంవత్సరముల వరకు వాడుకొందురు. సంవత్సరము మొదట కొనిన తరగతి పుస్తకములను, సంవత్సరాంతము వరకు చినిగిపోకుండ, నలిగి మాసిపోకుండ జాగ్రతగా నుంచుకొన వలెను.

పిల్లలు బల్లలపై గూరుచుండి ఊపుచుందురు. అట్లు చేసిన బల్లలు పడి విరిగిపోవుటయే గాక, వారికి దెబ్బలు తగిలి గాయములు కూడ పడును. బడి విడిచిన తరువాత పిల్లలు ఆడుకొందురు. ఆ సమయమున ఒకరినొకరు కొట్టుకొనరాదు. ఒకవేళ ఒక మాట అనుకొనినను, ఇంటివద్ద తల్లులకు చెప్పి, పోట్లాడుకొనునట్లు చేయరాదు.

కొందరు పిల్లలు కాపీలు మొదలగునవి వ్రాయునపుడు పొరపాటున సిరా దొర్లించుకొని పుస్తకములు, గుడ్డలు సిరా చేసికొందురు, అట్లు చేసికొనక జాగ్రతగా నుండవలెను.

సోమరితనముగా తిరుగుచు పాఠములు చదువకుండుట, బడికి పోనని గోల చేయుచుండుట. కొంటెపిల్లలతో స్నేహము చేయుట, బడికి వచ్చునపుడు, పోవునపుడు ఒకరితో నొకరు జగడమాడుట, పలకలు పగులగొట్టి, పుస్తకములు చించి పారవేయుట, అబద్ధ మాడుట, దొంగతనము చేయుట, ఒకరి పై మరొకరు చాడీలు చెప్పుచుండుట, తల్లితండ్రుల మాట

వినకుండుట, ఉపాధ్యాయులయందు అవిధేయతగా నుండి, చదువునందు శ్రద్ధ లేకుండుట మొదలగు దుర్గుణములు బాలికలు పూర్తిగా మానవలయును.

దాంపత్య ధర్మములు

కుటుంబయాత్ర సౌఖ్యవంతముగ సాగవలెననిన, స్త్రీ పురుషులు తమతమ ధర్మములను తప్పకుండవలయును. స్త్రీ భర్తతో సంసారము చేయ అత్తవారింట నడుగు పెట్టినది మొదలు తన విధ్యుక్త ధర్మములను ఏమర కుండవలెను. అందు ముఖ్యముగా ఓర్పు ఉండవలయును. కాపురమునకు వచ్చిన మొదటి దినములలోనే స్త్రీకి కీర్తిగాని, అపకీర్తిగాని వచ్చును. కొందరికి అత్తతోను, తోడికోడండ్రతోను, ఆడుబిడ్డలతోను అభిప్రాయ భేదములు కలుగును, అట్టివానిని తన ఓర్పుతో స్త్రీ సహించి సంచరించిన ఆమె సత్ప్రివర్తన అందరకును విశదమగును. కోపము వచ్చినపుడు భర్తగాని, అత్తమామలుగాని, ఒక మాట అనినను సహించి యుండిన మగి యెప్పుడును ఆమెను పల్లెత్తుమాట అనరు. కొన్ని కుటుంబములలో అత్త కోడండ్రకు, తోడికోడండ్రకు విరోధములు గలిగి వేరుపడు చుండుట మనము చూచుచున్నాము. ఎట్టి పోట్లాటలయందైనను కోడలు ఓర్పు ప్రకటించిన ఆమె సౌశీల్యమునకు వన్నె పెట్టినట్లు అగును.

భగవంతునియందు భక్తి, భర్తయందు అనురాగము, పెద్దలయందు గౌరవము, పిన్నలయందు వాత్సల్యము, బంధువుల యందు ఆదరము, పరిచారకులయందు దయ, బీదలయందు ప్రేమ గలిగి సంచరించు స్త్రీ, కులమునకు వన్నె దెచ్చును.

భర్తకు చుట్ట, బీడి, మద్యము, జూదము మొదలగు దుర్గుణములు ఉండిన తన సౌశీల్యమును ప్రకటించి సౌమ్య పద్ధతిని మాన్ప ప్రయత్నింపవలయును. భర్త వ్యభిచార వర్తనుడని బాగుగా తెలిసిన, బ్రతిమాలి ఆ దుర్నీతిని పోగొట్ట యత్నింపవలెను. అంతియె కాని భర్తతో విరోధ మెన్నడును పనికిరాదు. పురుషు డెంతటి దురాచారపరు డైనను కొంచెము వివేకి యైనచో, గృహలక్ష్మివంటి తన భార్య సాధువర్తన మరసి, తన దురాచారములను వదలును. కేవలము మూర్ఖు డైన సతి ఎంత ప్రయత్నించినను నిష్ఫలమే ! అట్లని భార్య తన యత్నము మానరాదు.

స్త్రీ పనులు చేయునపుడు దాసివలెను, సలహానొసంగు నపుడు మంత్రివలెను, భోజనము పెట్టునపుడు తల్లివలెను, భర్తను సంతోషపెట్టునపుడు రంభవలెను, రూపమునందు లక్ష్మివలెను, ఓర్పునందు భూదేవతవలెను, ఉండవలెనని పెద్దలు చెప్పుదురు. ఇట్లు ఆచరించు స్త్రీ గల సంసారము స్వర్గతుల్యముగ నుండు ననుటకు సందేహము లేదు.

ఏదైనను తాను తప్పు చేసినపుడు తప్పక ఒప్పుకొవలెను. అందువలన ఆమెయందు అందరికిని ప్రేమ, విశ్వాసము

కలుగును. పదిమందిలో భర్త కోపించి పరుషపు మాట పొరపాటున పలికినను, చిరునవ్వు నవ్వి ఊరకుండవలెను. విరుద్ధముగ మాటలాడకుండుటయే గాక, ఆమె ముఖమునందు అప్రీతి చిహ్నములును గూడ కనుపింపగూడదు. ఓర్పు అనగా ఇదియే! ఆమెకు కష్టము కలిగినచో ఆ స్థలము విడిచి లోపలి కేగవలయును.

అందఱిమాటలను నమ్మరాదు, స్నేహముగా నున్నవారితోడనే పోట్లాటలు పెట్టుటకు కొందరు పొరపొచ్చెములు కలిపింతురు. అట్టివి నమ్మి తొందర పడకూడదు. స్త్రీ ముఖమునకు చిరునగవు శృంగార మందురు. అట్లు గాక తుమ్మలల్లో ప్రొద్దుగ్రుంకినటుల ముఖము ముడుచుకొని ఉండరాదు. భర్తకు సాధ్యముగాని వస్తువునకై భార్య బాధింపకూడదు. పరపురుషులతో మాటలాడునపుడు భర్తకుగాని, చూపరులకుగాని అనుమానము కలుగునటుల ప్రవర్తింపరాదు. తనయందు కళంకము లేనుగదా యని తలచినను అట్టి సమయమున వ్యర్థమే! లోకులు కాకిమూక వంటివారు. అట్టి స్థితిలో ఇతరులకు కలిగిన అనుమానము అంతటితో ఆగిపోక, ఊరూరున వ్యాపించును. దీనివలన స్త్రీకి తీరని అపకీర్తి వచ్చును. కావున అట్టి విషయము నందు సతులు తమ సతీత్వమును సర్వదా సంరక్షించుకొనవలయును. అపఖ్యాతిని భరించుట కంటె ప్రాణత్యాగమే మేలని పెద్దలు చెప్పుదురు.

ఏదైన ఒక దుర్వార్త తనను గూర్చి వ్యాపించుచున్నట్లు స్త్రీకి తెలిసినచో తన సౌశీల్య ప్రకటనము గావించి, పది మందితో నిర్దోషి నని చెప్పుకొనుటకంటె దానిని నిర్లక్ష్యముచేసి ఊరకుండుట మంచిది. నిజము నిలకడపై నిగ్గుతేలగలదు. అప్పుడు ఆమెను గూర్చి వ్యాపించిన అపయశము క్రమముగా సమసిపోవును. ప్రకటన చేయుటవలన ఇదివరకు విననివారి చెవులకు సోకి 'నిజమేమో' అని శంకించుటకు స్థాన మేర్పడును. ఈ విషయమును వేయికండ్లతో వీక్షించుచు తన పాతివ్రత్య మును కాపాడుకొనవలయును.

పగలెల్ల గృహపరిశ్రమలందు పాలుగొని, పాలుమాలి యున్నను, రాత్రిపడగనే ఉన్నంతలో అలంకరించుకొని గృహేం దిరవలె కళకళలాడుచు పతి కనులకు గన్పింపవలెను. ఈ పద్ధతి భార్యాభర్తల ప్రణయవల్లికను దోహద మొనరించి ఫలవంత మొనర్చును.

ఈ పద్ధతుల ననుసరించు స్త్రీలు సంసారమును స్వర్గ తుల్యముగ జేసెదరు.

JANAKIRAM PRESS, TENALI